



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

| | | | |
|--------------|-----------|--------------------|-----------|
| Work: | W1KG17427 | ImageGroup: | I1KG17673 |
| LCCN: | n/a | ISBN: | n/a |

| | |
|------------------------------|--|
| Title: | སྐུན་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ།) sman rtsis dus deb/ (dus deb/) |
| Author: | n/a |
| Descriptor: | n/a |
| Original Publication: | n/a;n/a |
| Place: | dharamsala' h.p. |
| Publisher: | men-tse-khang |
| Date: | 1996-2006 |
| Volume: | 4 |
| Total Volumes: | 10 |
| TBRC Pages: | 2 |
| Introductory Pages: | n/a |
| Text Pages: | n/a |
| Scanning Information: | Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014 |

027814

༡། སྒྲན་ཅིས་དུས་དེབ།

བོད་ཀྱི་ལོ་ ༡༩༡༧ གྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལྷ་ ༡

(འདོན་ཐེངས། འགྲི་བ།)



བོད་གཞི་སྒྲན་ཅིས་ཁང་།

ཏྲ་མེ་སྐ་ལ།

༡༡། །ཤེས་བྱའི་ཐེགས་མ། །མང་། ༡༤།

༄༅། །སྒྲན་ཅིས་དུས་དེབ།

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༣༥ ཟ࿳་ལོ་ ༡༩༣༥ ཟ࿳་ ༩

(འདོན་ཐེངས། བཞི་པ།)

བོད་ཀྱི་དཔེ་སྒྲིག་ཁང་།

Class No.

Acc. No. 27814

M-166



བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་།

རྒྱ་རྒྱལ་སྐད་ལ།

སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ། མ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་གྲགས།
མ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་འཕེལ།

ཆོས་སྒྲིབ་པ། མ་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་འཕེལ།
ཆོས་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་འཕེལ།
ཆོས་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་འཕེལ།
ཆོས་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་འཕེལ།

© Men-Tsee-Khang.

སྒྲིབ་སྒྲིབ་པ་བློན་པོ་འཛིན་ཆོས་འཕེལ།

གནས་འབྲེལ་གནས་འབྲེལ།

Men-Tsee-Khang Exports
New Delhi
Tel: 0091-11-6212604
Fax: 0091-11-6446826

Typesetting and layout
Tsering Dekyi

Published by

Documentation and Publication Department , Men-Tsee-Khang (Tibetan Medical
and Astro Institute of H.H. Dalai Lama)
and printed at Progressive Offset Printers, Gaggal, Kangra, H.P.

དཀར་ཆག

༡། བྱེ་རྒྱུ་ཙ་རྒྱུའི་ལྷན་བས་འཆོ་བྱེད་མགུལ་པའི་མངོས་

རྒྱན་བཞུགས་སོ།

མཁས་དབང་བར་ཞི་ཡུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ།.....༡

༢། རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་བྱེད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་བཅར་ཐ་

སྐན་བཞུན་འཛིན་ཆོས་གཤམ་དང་ཐ་སྐན་ཐོ་བཟང་དབང་

རྒྱལ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་མངོན་ནམ་སྤྱིང་བསྐྱེད་དང་ཐོའི་འོད་

དཀར་རྒྱས་པའི་ཐ་གཞི་ན་བཞུགས་སོ།

སྐར་ཅིས་པ་ཨེ་པ་བ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།.....༡༤

༣། མིག་འབྱེད་མཐོང་བརྒྱུད་ཐ་མའི་ཕྱག་ལེན་གསལ་བར་བཀོད་

པ་རིན་ཆེན་ཐུར་མའི་ལས་ཆོག་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

ཐ་སྐན་ཐོ་བཟང་དབང་རྒྱལ།.....༡༥

༤། གཤམ་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་འགར་ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་

བྱ་བཞུགས་སོ།

སྐན་རམས་པ་ཐོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།.....༢༠

༥། བྱམ་བྱའི་ནད་གཞིར་ནད་བཙུག་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་

དབྱུང་ཚུམ་མདོར་བསྐྱས་བཞུགས་སོ།

སྐན་རམས་པ་ལྷ་བ་སྐྱེལ་མ།.....༥༡

༦། གཟའ་གདོན་ནད་ཀྱི་སྐན་བཙུག་སྐྱོར།

སྐན་པ་དཀའ་བཅུ་པ་དེ་ཆོ་བརྟན།.....༧༥

༧། དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུ་ལས་བསྐྱུན་པའི་

སྐྱོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་དེ་གཉིས་

ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་རུང་ཙམ་བཞིན་པ།

སྐར་ཅིས་པ་ཨ་མདོ་ལེགས་བཤད།.....༡༠༩

༡༡། །ཕྱི་རྒྱུད་ཙ་ཁྱའི་སྒྲན་ཐབས་འཆོ་བྱེད་མགྲལ་པའི་ མངོས་རྒྱན་བཞུགས་སོ།།

མཁས་དབང་བར་ནི་ཡུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ།

༡༡། །ན་མོ་གྲུ་རུ་བྱེད་ཅུ། ལྷ་མཆོག་སྒྲན་ཐབས་བྱེད་ཅུ། །བཤེས་གཉིན་ཁྱའི་བཟུང་
བཀའ་འདྲིན་ཅན། །བསྒྲན་འདྲིན་འདྲིགས་མེད་དབང་ཡུག་ལ། །བདུད་ནས་ཙ་ཁྱའི་
བརྟག་ཐབས་འདྲི། །

ཕ ། དེ་ལ་ནད་མེད་རྒྱན་ཙ་ནི། །སྦྱོས་བྱ་དར་མ་ཁམས་སྦྱོམས་པའི། །དབུགས་
དབྱུང་ཙ་གསུམ་དབུགས་རྒྱབ་ལ། །ཙ་གངས་གཉིས་འཕར་བཞེད་སྒྲོལ་བཅན། །དེ་
ཡང་ཆེ་ཆུང་དུག་དལ་དང་། །བྱིང་རྒྱས་སྒྲོད་འཐེན་ཐང་གིམས་སྒྲོད། །མེད་པའི་
སྦྱོམས་པར་ལན་གངས་བརྒྱའི། །བར་དུ་འཕར་ན་ངེས་པའོ། ། ཕ ། དེ་སྒྲོག་དུག་
འཕར་ཆ་བ་ཆུང་། །བདུན་འཕར་ཆ་བ་འབྲིང་པོ་དང་། །བརྒྱད་འཕར་ཆ་བ་ཆེན་
པོ་སྟེ། །དགྲུ་འཕར་ཆ་བ་མི་བཟད་པ། །བརྒྱ་འཕར་ཆ་བ་ལ་འདས་པའོ། །བཞི་
འཕར་གང་བ་ཆུང་བ་དང་། །གསུམ་འཕར་གང་བ་འབྲིང་པོ་དང་། །གཉིས་འཕར་
གང་བ་ཆེན་པོ་སྟེ། །གཅིག་འཕར་དམུ་ཁྱའི་འཆི་ཙ་སོགས། །གང་བ་གཏིང་འཁར་
འཆི་ཙ་ཡིན། ། ཕ ། དེ་ཡང་ཆ་བའི་སྦྱི་ཙ་དུག །དག་ཅེས་འཕར་ཤེད་ཆེ་བ་དང་།།

རྒྱལ་ཞེས་གཤམ་ཡར་ཐོན་པ། །འདྲིལ་ཞེས་ལྷགས་མདའ་བཞིན་དུ་ནི། །ཀྱིལ་ཀྱིལ་
 གནང་ནས་མངོན་པ། །མཁྱོགས་ཞེས་འཕར་བའི་བྱ་བ་མུར། །གིམས་ཞེས་གཞུ་
 རྒྱུད་བཞིན་དུ་ནི། །ཐེང་ཏེ་ཐེང་ཏེར་གནས་པའོ། །མཐེངས་(མཐང་) ཞེས་སྟོང་
 སོལ་མི་བྱེད་པ། །མནན་ན་ཐེང་ཏེ་སྤྲ་བའོ། ། ༥ དེ་ལ་དྲག་རྒྱས་ཁ་ཆད་དང་།
 འདྲིལ་མཁྱོགས་བར་གྱི་ཆ་བ་དང་། །གིམས་མཐེངས་(མཐང་) བྱང་ན་གཏིང་ཆད་
 དོ། །བསྐྱ་ན་ཁ་བར་གཉིས་པོ་ནི། །འབྲུག་རིམས་ཆ་བ་གསར་པ་དང་། །གཏིང་ཆད་
 རྟོང་པའི་ཆ་བ་ཡིན། ། ༥ བྱང་བའི་སྤྱི་ཙ་དྲག་པོ་ནི། །ཆ་བའི་ཙ་དྲག་སོ་སོ་ལྟོག
 ཞན་ཞེས་འཕར་ཤེད་ཚུང་བ་དང་། །བྱིང་བ་གཏིང་དུ་བྱིངས་པ་དང་། །གུད་ཅེས་
 རྒྱག་གེ་མི་མངོན་ཉམས། །བྱལ་བ་འཕར་བྱངས་འབྲངས་སམ་དྭལ། །རྟོད་པ་གིམས་
 མིན་རྟོད་རྟོད་པོ། །དཔེར་ན་སྐྱད་པའི་གིམ་ཞིགས་བཞིན། །སྟོངས་པ་མཐེངས་
 (མཐང་) མིན་སྟོང་སོབ་པེ། །དེ་ཡང་རྟོད་སྟོངས་བྱང་བ་གསར། །ཞན་བྱིངས་
 གུད་བྱལ་རྟོང་པའོ། །

༥ ཙ་རྒྱུད་སོ་སོར་བཞག་པ་ནི། །རྒྱང་ཙ་རྒྱལ་ལམ་ཁར་འཕྱོ་ཞིང་། །མནན་
 ན་ནང་སྟོངས་སྐབས་སུ་རྟོད། །མཐིས་ཙ་ཕ་ཕ་ལ་གིམས་པར་འཕར། །བད་ཀན་སྐྱ་
 བོ་བྱིངས་ལ་རྒྱད། །རྒྱང་ཆད་སྟོངས་ལ་མཁྱོགས་པར་གཡོ། །བད་མཐིས་ཁ་བྱིང་
 གཏིང་ན་གིམས། །བད་རྒྱང་ཙ་ནི་སྟོངས་ལ་དལ། །སྐྱག་པོ་སྟོ་མཁའེངས་ཀན་ཙ་ཞར།
 །ཐྱག་ཙ་འབྱར་ལ་འདྲིལ་བར་འཕར། །རྒྱ་སེར་འདར་ལ་འཕར་ཚུལ་དཀའ། །སྤིན་
 ཙ་སོར་མོར་འབྲུད་བཞིན་དུ། །ཞེང་དུ་ལེབ་མོ་ལེབ་མོར་འཕར། །མངོ་ནི་འདར་

ལ་སྒྲིག་སྒྲིག་འཕར། །འབྲུག་ཆོད་སྒྲིམ་རྒྱས་འབྱུང་ལ་འདྲིལ། །འགྲམས་ཆོད་ཕྱ་
 མཐངས་གྲིམས་པར་འཕར། །རིམས་ཆོད་ཕྱ་ལ་མགྲོགས་པར་འཕར། །གཉན་ནི་
 གང་ཞུགས་དོན་སྒྲོད་ཀྱི། །ཙ་དེ་སོར་སོར་འབྲུད་བཞིན་དུ། །ལྷུ་འདྲུག་ཞན་
 ཆེ་ཆུང་ཅན། །སྒྲོ་བྱར་ནད་ཆེན་གཟེར་བྱང་ཙ། །དར་ལྷེ་ཆུང་བསྐྱོད་ཇི་བཞིན་དུ།
 བྱང་བྱང་སྐྱད་སྐྱད་འཕར་བའོ། །སྐྱར་དུག་རྩུབ་བྱང་ངེས་མེད་འཕར། །ག་དུག་
 ཕྱ་མགྲོགས་ཞན་བྱིང་རྒྱ། །མ་སྒྲིན་ཆ་བ་ཕྱ་མགྲོགས་གཡོ། །རྒྱས་ཆོད་དག་ལ་གྲིམས་
 པར་འཕར། །སྒྲོང་ཆོད་སྒྲོངས་ལ་རྒྱག་པ་སྟེ། །གབ་ཆོད་ཙ་དཔངས་དམའ་ལ་གྲིམས།
 རྒྲོང་ཆོད་ཕྱ་ལ་གྲིམས་པར་འཕར། །རྒྒྱག་ཆོད་གཏིང་ནས་ཕྱ་སྐྱར་རྒྱག །མ་ཆོད་
 སྒྲིམ་མཐངས་(མཐང་)མགྲོགས་པར་འཕར། །མདེའུ་ཁོང་ནང་དོན་སྒྲོད་ཕྱོགས།
 གང་ལུས་ཙ་ཞར་ལྷུ་འདྲུག་བྱེད། །མགོ་ཆག་ག་སྒྲོན་མཚོན་ཙ་དག །རུས་སྒྲོན་ཀན་
 ཙ་གྲིམས་པ་འབྱུང་། །ལྷད་སྒྲོན་ཆག་ཙ་མགྲོགས་པར་འཕར། །རྒྱག་ཙ་ལྷེ་སར་དང་
 མཆོངས་འདར། །རྒྱག་ཆོད་འཕར་ཐག་བྱང་བྱང་འབྱུང་། །མ་ཞུ་གསར་པ་སྒྲིམ་ལ་
 མཐངས་(མཐང་)། རྒྲོང་པ་ཤེད་ཆུང་ཙ་རྒྱད་ཕྱ། །དུམ་འོར་སྐྱ་ཐབ་ནམ་གསུམ་
 ཙ། །ཕྱ་བྱིང་གཏིང་ན་དམ་ཤེད་ཡོད། །མང་དུ་རྒྱགས་ཇེས་ཙ་སྒྲོད་ཞན། །དེ་
 བཞིན་འབྲུ་ཇེས་ཙ་སྐྱད་ཞན། །

༥ ཙ་ཡི་ནོར་འཕྱང་དུག་པོ་ནི། །སྒྲོང་རྒྱལ་ཁག་གསར་དང་རྒྱང་ཙ། །ཕྱི་
 རྒྱད་ཙ་མདོར་ཞལ་མི་གསལ་བའི་གསལ་བྱེད་དུ་རང་གིས་བཀོད་མཆན་ནི། གཏིང་མཐངས་
 (མཐང་)ཁག་ཡིན་སྒྲོངས་ན་རྒྱང་། །རྒྱག་བྱེད་རྒྱས་ཆོད་སྒྲོང་ཆོད་ཙ། །ཤེད་ཆེ་

ཀུས་ཚད་རྒྱུ་སྤྲོད་ཚད། །བྱིང་བྱིང་བད་ཀན་ཁྲག་ཅན་ཙ། །གཏིང་སྤྲོད་བད་
 ཀན་གྱིམས་པ་ཁྲག ། ལྟ་བུ་བྲག་གར་བབས་ནད་བདག་པ། །མཚོན་ཅས་སྒྲིལ་
 སྤྲོད་ནད་བདག །ཀན་ཅས་ཕོ་མཆིན་བར་ནད་བདག །ཆག་ཅས་མཁའ་ཤེད་སྤྲོད་
 ནད་བདག །སྤྲི་རྒྱ་ཙ་དག་གདགས་ཀྱི་ཙ། །ནད་རྒྱ་ཙ་ཞན་སྤྲོད་ཀྱི་ཙ། །ཡར་
 ཟུར་གདགས་ཅས་དོན་ལྟ་བུ་བདག །མར་ཟུར་སྤྲོད་ཅས་སྤྲོད་དུག་བདག །དོན་
 སྤྲོད་འབྲུང་ཁམས་གཅིག་པ་ལ། །ཆ་གང་དུས་གཅིག་འབྲུང་བ་དཀའ། །དོན་ཀྱང་
 དོན་ཆ་སྤྲོད་གང་དང་། །སྤྲོད་ཆ་སྤྲོད་གང་འབྲུང་སྤྲོད་ལ། །སྤྲོད་ཆ་ཡོད་བཞིན་
 དོན་གང་དང་། །སྤྲོད་ཆ་སྤྲོད་གང་འབྲུང་མི་སྤྲོད། །

ལྟ་བུ་ཙ་བདག་པའི་ཚུལ་འདི་ལྟར། །དར་སྤྲོད་བསྐྱོད་ལྟར་ལྟ་བུ་འཕར། །
 རེས་དལ་རེས་བྲལ་རེས་མེད་བཞིན། །སྤྲོད་པ་རྒྱུད་གི་འཆི་ཙ་འོ། །ཁ་མཇུག་སྤྲོད་སྤྲོད་
 གཡོ་བ་བཞིན། །གངས་ཅིས་མི་ཟེན་མཁྱེགས་པར་འཕར། །མཁྱེགས་པའི་ནད་ཀྱི་
 འཆི་ཙ་ཡིན། །ཁང་རྒྱལ་སྤྲོད་པ་གཟགས་པ་ལྟར། །ཤེད་རྒྱུད་རེ་རེ་འཕར་ནས་
 སྤྲོད། །གཅིག་རྒྱུ་གཅིག་གིས་མི་སྤྲོད་པ། །བད་ཀན་ནད་ཀྱི་འཆི་ཙ་འོ། །རྒྱུ་ནད་
 ཤེད་འགྲུལ་བཟུང་བ་ལྟར། །འཕར་བ་མནན་ན་འགྲུལ་མི་རུས། །རྒྱུད་མཁྱེགས་ནད་
 ཀྱི་འཆི་ཙ་ཡིན། །ཉ་མོ་གཟན་ལ་རེས་པ་བཞིན། །ཤེད་ཆེ་སྤྲོད་གི་འཕར་ནས་
 སྤྲོད། །བད་རྒྱུད་ནད་ཀྱི་འཆི་ཙ་འདོད། །སྤྲོད་པ་དལ་བྱས་མཚོངས་པ་ལྟར། །ཙ་
 སྤྲོད་ཤེད་ཆེ་འཕར་ཐག་ནི། །རིང་པོ་རེ་རེ་འཕར་ནས་སྤྲོད། །བད་ཀན་སྤྲོད་པའི་
 འཆི་ཙ་ཡིན། །མང་ནན་ཁ་རྒྱ་བཞིན་དུ་ནི། །ཙ་ཡི་འཕར་མཚོངས་མི་འབྲེད་པར། །

གཏིང་འགྲུལ་མངོན་ཙམ་ན་རར་བྱེད། །དམ་ཁུའི་ནད་ཀྱི་འཆི་ཙ་ལོ། །ཁྲོ་བུར་ནད་
 ཆེན་ཙ་ཤེད་ཞན། །ཡུན་རིང་བྱངས་བྱང་ཙ་རྒྱས་འབྲུག་གང་ལ་ཆ་དང་ཆ་ལ་གང་།
 ཁྲོ་ཆད་ག་དྲུག་བད་མཁུའི་དང་། །ཤོ་ཁར་འདི་ལ་སྒྲན་འདི་བཞི་ལ། །ནད་མེད་ཙ་བྱང་
 འཆི་ཙ་ཡིན། །མཐའ་སྤྱད་འཆི་ཙ་ཐོལ་ལ་བཞ། །ལག་ཙ་འཕར་རྒྱན་མ་ཆད་
 སྤྲོན། །ཐོལ་ཙ་འཕར་རྒྱན་ཆད་པ་ཡིན། །འཕར་མེད་མ་ཆད་འབྲེལ་འབྲེལ་རྟགས།
 སྤྲོང་ཙ་ལྷེ་ནག་འབྱར་རྒྱགས་བཞ། །ཁྲོ་ཙ་སྒྲ་ཞོམ་ནད་སྤྱུ་ལྷོག་ །མཆིན་ཙ་མིག་
 ལྷོག་སྤྲོན་མ་འཆོམ། །མཆེར་ཙ་མཁུ་འཕྱང་སྤྲོན་སྤྲོན་བཞི་བས། །མཁུལ་ཙ་སྤྲོན་ཆད་
 ར་བ་འབྱར། །ཞག་གཅིག་གཉིས་གསུམ་ལྷ་བརྒྱད་འཆི། །ན་སྤོང་འཆི་སྤོང་འདྲེ་
 སྤོང་གསུམ། །ཆ་བས་ཆེར་ན་དུས་སྤོང་པ་དང་། །གང་ནིའི་གནས་སྤོང་ན་སྤོང་ཡིན།
 །གནས་གངས་དེས་པ་མེད་པར་སྤོང། །དག་དལ་སྤྲོ་ཆོགས་འདྲེ་སྤོང་དོ། །གངས་དུས་
 དེས་སྤོང་འཆི་སྤོང་ཡིན། །ནད་རྒྱན་འགའ་ཡིས་ཙ་བྱིངས་དང་། །སྒྲག་དངས་
 རྒྱན་གྱིས་གབ་པ་དང་། །གདོན་སྤྲས་ཙ་ནམས་འཆོ་བའང་སྤོང། །

༥ དེ་ནས་གདོན་ཙ་བརྟག་པ་ནི། །དག་ཞན་རྒྱས་བྱིངས་མཁྱོགས་བུལ་སོགས།
 མི་སྤྲོམས་འབྱར་སྤོང་མང་བཞིན་དུ། །གངས་དུས་དེས་མེད་སྤོང་འཐེན་དང་། །ལུས་
 དལ་སྤོང་གི་ཙ་ལ་བྱང་། །དེ་ལ་སྤྲོ་སྤྱད་རྒྱལ་པོ་བརྟག་ །ཁྲོ་ཙ་སྤྱུ་བདུད་སྤྱུ་བཙན་
 བརྟག་ །མཆིན་ཙ་དམ་སྤྱི་གྲོ་མོ་བརྟག་ །མཆེར་ཙ་གྲོ་ཐོ་ས་བདག་གཉན། །མཁུལ་
 གཡས་སྤྱུ་དང་གཉན་དུ་བརྟག་ །མཁུལ་གཡོན་མཆོ་སྤྲན་སྤྱུ་བམེན་བརྟག་ །ཙ་ཤེད་
 ཆེ་ཞིང་འཕར་ཐག་རིང་། །མི་གྲང་པ་སྤྲོ་ཆེར་མི་གསལ། །ལག་གཡས་ལ་བྱང་ཐོ་

གདོན་གཞོད། །ཅ་མེད་ཀླུང་ཞིང་འཕར་ཐག་ཐུང་། །མི་གུང་པ་སྟེ་ཆེར་མི་གསལ། །
ལག་གཡོན་ལ་ཐུང་མོ་གདོན་གཞོད། །ནད་ཀྱི་སྒྲོན་ནས་གདོན་བཟུང་བ། །ཆུང་ལ་
དཀོར་བདག་རྒྱལ་པོ་གཞོད། །སྒྲོ་གཟེར་བཅན་བདུད་རླུ་བཅན་གཞོད། །རིམས་
མཁུས་མ་མོ་ཐུང་སྒྲན་གཞོད། །དུས་སྒྲན་འབས་སྟོག་ས་སྒྲ་གཉན། །

༥ ཆེ་བདག་སྒྲ་ཅར་བདག་པ་ནི། །སྒྲ་ཅ་གནས་ན་སྒྲ་ཆེ་གནས། །འགྱུར་
སྟོག་ཕྱེད་ན་ཆེ་མི་བདན། །ཤོས་ན་སྒྲ་ཆེ་ཡར་ཏེ་འཆི། །ཆེ་ཆོག་འཆི་བླས་ཁྱགས་
སྟོན་ཅམ། །ཀླུ་རྒྱས་འོག་ནས་མི་རྒྱ་ན། །བན་པོན་སྤང་མ་བདུད་དུ་བབས། །སྟེ་
པོར་བོར་ཁ་སྒྲ་གཉན་འགས། །ཤོ་གཡས་འབྱིགས་སྟོན་པ་སྒྲན་འཆི། །གཡོན་པ་
འབྱུབ་སྟོན་བྱ་སྟངས་འཆི། །གཉིས་ཀ་འབྱིགས་སྟོན་རང་ཉིད་འཆི། །གཅིག་སྟོན་གོད་
ཁ་ཁ་ཡོགས་འོང་། །མོ་གཡས་འབྱིགས་སྟོན་སྟོང་སྟོང་གས་འཆི། །གཡོན་པ་འབྱིགས་
སྟོན་པ་མིང་འཆི། །གཉིས་ཀ་འབྱུབ་སྟོན་བྱ་སྟོང་འཆི། །སྒྲ་ཅ་ནང་སྟོངས་འཕར་བའི་
འཕྱོ། །རྩེ་ཞན་བརྒྱལ་ལྟར་འཕར་རྒྱ་མེད། །དེ་ཆེ་གོད་ཁ་སྟོང་སྟོང་འོང་། །ཐང་
དང་འབྱིག་ཅེས་སོར་མོར་འབྱིལ། །ཁ་སྒྲས་མལ་མི་ཐུབ་ཅེས་པ། །གནས་གཅིག་
མི་བདན་འཕོ་འགྱུར་མང་། །གདོན་ཅ་འོད་ཡང་སྒྲོམ་འབྱུབ་པོ། །ཐུང་རྒྱུ་མོ་
གདོན་དག་ཏུ་བཟུང་། །སྒྲ་ཅ་སྒྲོམས་པར་ལན་བརྒྱར་འཕར། །ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་སྟེ་ཐུ་
བརྒྱ་ཡིས། །ཐུ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཐུབ་པར་བཤད། །དེ་བཞིན་འཕར་རེས་ལོ་རེ་ཐུབ། །

༥ ཐམ་མལ་ནད་མེད་ཀླུ་བརྟན་པ། །འབྲི་མར་བཞུས་པའི་དྲངས་མའི་མདོག་
དགར་ལ་སེར་བའི་ཞད་ལོད་པ། །གཅིན་གྱི་རང་བྱི་མི་དུགས་ཅམ། །ཆངས་པ་ཆེ་

ལྷག་མྱོ་རྒྱང་དང་ཁུ་མེར་རྒྱས། །ཁམ་མྱོ་བད་ཀན་སྐྱ་པོ་རྒྱས། །དཀར་པོ་བད་
 ཀན་མ་ལུ་རྒྱང་། །ཁམ་ནག་ཁུ་མེར་ནག་པོ་དང་། །མྱོ་སྐྱ་ཡང་བ་བད་རྒྱང་རོ་།
 ལྷང་གུ་རྒྱང་དང་གང་བ་འདྲེས། །བསྐྱ་ན་འདི་ལྷར་གེས་པ་བྲ། །དཀར་མྱོ་བད་
 ཀན་དག་ཡིན་ཏེ། །དམར་མེར་སྐྱག་པ་ཆད་པ་འོ། །ཁམ་ལ་ནག་ན་རྒྱང་དག་ཡིན།
 །ཕ་ཆ་ན་དེ་དུས་སུ་བརྟག་ཐབས་ལས། །རྒྱངས་པ་ཆེ་རྒྱང་བརྟག་པ་ནི། །རྒྱངས་
 ཆེ་ཆ་བ་རྒྱས་པ་འི་རྒྱ། །རྒྱང་རིང་ཆ་བ་གལ་བམ་རྟིངས། །རྒྱང་ལ་ཡུན་ཐུང་བད་
 རྒྱང་གང་། །རེས་ཆེ་རེས་རྒྱང་ཆ་གང་འདྲེས། །ཕ་ཆ་དུས་དྲི་མ་བརྟག་ཚུ་ལ་ནི།
 །དྲི་དུགས་དཀྱ་ན་ཆ་བ་ཆེ། །མེད་དམ་རྒྱང་ན་གང་བ་ཡིན། །ཟས་དྲི་གང་མན་མ་དེ་
 མ་ལ། །ཕ་ཆ་དུས་ཐུ་བ་བརྟག་ཚུ་ལ་ནི། །ཐུ་བ་མྱོ་ཆེ་རྒྱང་གི་ནད། །ཐུ་རྒྱང་
 མེར་ཁད་སངས་སྐྱེན་མཁྲིས། །མཆིལ་འདྲ་དཀར་ཞིབ་མང་དུ་གསོག། །བད་ཀན་
 ནད་དེ་དམར་ན་ཁག །འདྲའ་འདྲ་སྒྲ་ཆོགས་མདོག་ཅན་དུག །ཐུག་རོན་ཁྲ་ཡིས་
 གཏོར་འདྲ་བ། །དཀྱིལ་ནས་སྐྱར་དུ་མཐའ་ལ་འཐོར། །རྒྱང་གིས་ཕྱར་བའི་ནད་
 གྱི་རྒྱ། །དཀྱག་ཆེ་ཐུ་བ་ཡེ་མེ་ཆགས། །ཕྱར་བའི་ནད་དམ་ཡང་ན་གདོན། །ཟ་
 མ་འདྲ་མེ་ཕམ་རིན་པོ་ཆེ་འི་ཉམས་ཐོང་མཆན་ནི། །དཀྱག་ན་ཐུ་སྐོབ་འཕྱར་བུར་འོང་།
 རྒྱ་གསོག་ནད་དམ་ཡང་ན་གདོན། །སྐོས་པོ་ད་དུ་རང་ཉིད་པོ་འོ་བཅུ་དུག་རིང་སྐན་
 རྒྱན་ཕྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཉམས་ཐོང་མཆན་ནི། །དཀྱག་ཆེ་ཐུ་བའི་གསེབ་ནས་ནི། །ཟིལ་ཟེག་
 ཆག་སྐྱ་དང་བཅས་འཐོར། །ཁག་རྒྱང་དམ་རྒྱ་རྟོད་འཆངས་ནད། །ཐུ་བ་མྱོ་འདྲིལ་
 རྒྱང་བ་ནི། །བད་ཀན་རྫོར་ཁྱགས་རྫོན་ད་རྒྱས། །ཐུ་བ་ཆེར་འདྲིལ་དཀར་བ་ནི། །མཆེར་

པར་རྒྱང་ཞུགས་སྒྲིལ་བློག་འབྲུ། །ཕྱུ་བ་ཆེན་སྐྱོན་ནམ་ནི། །བད་ཀན་སྒྲིལ་རུ་རྒྱང་
ཞུགས་པའོ། །ཕྱུ་རྒྱུག་བད་ཀན་སྐྱོག་པོ་ལམ། །ཡང་ན་སྐྱོན་དག་ཡོད་པའོ། །ཤིན་
དུ་ཕྱུ་རྒྱང་ཁྲག་རོ་ཡོད། །

ཕ ངད་ཡལ་དུས་སུ་ཀྱ་ཡ་ནི། །མཐུག་ན་ཆ་བ་སྐབ་ན་གང་། །ཆེན་ཆ་བ་
རྒྱང་ན་གང་། །བྱད་པར་སྐྱུ་འདྲ་རྒྱང་གི་ནད། །བལ་འདབ་འདྲ་བ་ཁྲག་མཁྲིས་ཡིན། །
སྐྱུ་ཅེ་གདུབ་འདྲ་བད་ཀན་གང་། །སྤྱིན་དང་འདྲ་ན་སྒྲིལ་ནད། །ནག་འདྲ་ལུས་ལ་
ནག་ཉིད་ཡོད། །འབས་སུ་ཅིག་ཅིག་བྱེ་མ་འདྲ། །མཁལ་མར་ནད་ཡོད་ཀྱ་ཡ་ནི། །སྐྱུ་
པོ་ཡམ་ཡམ་ཞོ་ཤི་འདས། །ཁུ་སྤྱིང་བྲབ་ན་ལུས་ཀྱི་བྱངས། །ཆ་གང་རྒྱང་གིས་དཀྱུགས་
པ་ཡིན། །དཔེ་སྤྱིང་ཞིག་དུ་གསལ་བ་འདིར་བཀོད་མཆན་ནི། །ཀྱ་ཡའི་ཁ་དོག་རྒྱ་དང་
མཐུན། །སྐལ་སྤོང་དང་འདྲ་དུ་མ་བུ་ནི། །པོ་བ་སོགས་ལ་སྐྱོན་ཡོད་པའོ། །ཀྱ་ཡ་ཁར་
བྱང་སྒྲིལ་སྤྱིང་ནད། །བར་བྱང་མཆིན་མཁྲིས་པོ་མཆེར་ནད། །འབས་སུ་བྱང་ན་
སྤྱིགས་མ་སྤྱི། །མཁལ་མ་རྒྱ་སོ་རྒྱ་ཡོང་དང་། །སྤྱིང་བྲག་དག་ལ་ནད་ཡོད་དོ། ཕ
ཁ་དོག་སྤྱིགས་མའི་མཆན་ཉིད་བཞུན། །ཁུ་མདོག་དམར་ལ་ཀྱ་ཡ་མང་། །སྤྱིང་
བྱང་སྒྲིལ་ཁྲག་རྒྱས་ཏེ། །བར་དུ་བྱང་ན་མཆིན་ཁྲག་རྒྱས། །འབས་སུ་བྱང་ན་མཁལ་
མཆེར་ནད། །ཁུ་མདོག་དམར་སེར་ཀྱ་ཡ་མང་། །རིམས་ནི་མེ་བཞིན་ཆ་བ་སྤྱི། །སྒྲི་
སྤྱིང་ཆད་པ་ཆད་དུ་བ་བྱེད། །བར་དུ་བྱང་ན་མཆིན་པ་སྤྱི། །འབས་སུ་བྱང་ན་རིམས་
ཆོངས་བུ། །དོན་སྤྱིང་འབྲུགས་པ་དག་ཡིན་ནོ། །ཁུ་མདོག་ཁམ་ནག་བྱང་བ་ན། །ཀྱ་
ཡ་གཤའི་སྤྱིག་མ་འདྲ། །ག་རུལ་འབུས་སྤོས་སྤྱིགས་འདྲ་ན། །མཆིན་འབྲམ་ནད་

དུ་ཁྱེད་པོ་མོང་། ཁྱོད་སྒྲིལ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། ཁྱེད་མདོག་ཁམ་སེར་གྱི་ཡ་
 མང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཆང་ས་འདྲ་བ་མཆིན་འགྲམས་ནད། ཁྱེད་ཡང་ཁྱོད་སྒྲིལ་གོང་དུ་འོ། ཁྱེད་
 དང་གྲུ་གཉིས་དཀར་བཞི། ཁྱེད་བའི་ནད་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། ཁྱེད་དཀར་གྱི་ནི་གསེར་
 བྱེ་འདྲ། ཡང་ན་ཆུང་འཆེར་དང་འདྲ་འབྱུང་། མཁལ་མའི་ཅ་སྤྱབས་འགགས་པ་
 རྩོ། ཉལ་པོ་མི་ལྷན་སྒྲིལ་མཁལ་ནད། དཀར་དམར་ཁྱེད་དང་གྲུ་འདྲེས་ན། རན་
 ཀྱང་འདྲེས་པ་དག་དུ་འོང་། ཁྱེད་དཀར་གར་པོ་འགྱུར་མ་བཏུབ། མ་ལྷ་པ་ཡི་ནད་
 དེས་འཆི། ཁྱེད་མདོག་ཀྱི་སྒྲིལ་དང་འདྲ་བ། གྲུ་ཡ་མང་སྒྲིལ་བྱུང་ཟད་ཅི། མཁོ་
 འཁོར་སྒྲིལ་མི་བདེ་རེངས། བར་དུ་བྱུང་ན་མཁལ་མཆིར་རྒྱུང་། འཁྱེད་ཀྱི་འཁྱེད་
 སྤྱུ་བྱུང་ན་ནི། རྒྱུ་ལོང་རྒྱུང་འཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་འཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཀྱི་སྒྲིལ་བྱུང་ན།
 རྒྱུང་ཆད་སྒྲིལ་དག་ལ་ཡོད། རྒྱུ་འཁོར་ནད་ཡོད་པར་བྱུང་ན། རྒྱུང་ཆད་ག་རུས་
 བར་ན་ཡོད། འཁྱེད་འདུམ་ག་སྒྲིལ་དག་དུ་གྱུར། འཁྱེད་སྤྱུ་བྱུང་ན་རྒྱུ་ལོང་
 ཆད། རྒྱུ་འཁོར་སྒྲིལ་ས་འགགས་པ་དང་། ཁྱེད་སྤྱུ་མེར་སྒྲིལ་བྱུང་ན། མཁྱེད་པ་
 གྲུ་ཡ་དག་ཡིན་ཏེ། ཏ་ཅང་མི་སྒྲིལ་འཆི་བའོ། ཁྱེད་དང་གྲུ་ནི་སེར་སྒྲིལ་ན། འག་
 སེར་མིག་སེར་བཅོས་སྤྱུ་གཏུབ། དམར་རྒྱུ་མཆི་བ་དག་ཡིན་ཏེ། ཁྱེད་སྤྱུ་ཡ་
 བག་ཟེ་དང་། སྤྱུ་འདྲ་འཁོར་བྱུང་སྒྲིལ་ཡོད་ན། བད་ཀན་སྤྱུ་པོ་ཟད་སྒྲིལ་སྒྲིལ་།
 ཟད་པ་ཁྱེད་གིས་ན་བར་བྱེད། རྒྱུ་སྒྲིལ་མི་བདེ་འབྱུང་བ་རྩོ། བར་དུ་བྱུང་ན་སྤྱུ་
 མཆིན་ཏེ། འཁྱེད་སྤྱུ་བྱུང་ན་རྒྱུ་ལོང་དང་། ཁྱེད་སྤྱུ་དང་སྤྱུ་འཁོར་དང་། འཁྱེད་
 བ་བད་ཀན་སྤྱུ་པོ་རྩོ། ཁྱེད་དང་གྲུ་ཡ་གཉིས་ཀ་ནག ཁྱེད་དང་རིམས་ནད་ཆོངས་

བྱ་སྟེ། །བྱས་པ་ལས་བྱུང་ནད་ཚིག་ཟ། །ཁུ་ནི་ལྷང་ནག་ཀྱ་ཡ་ལྷང་། །ཁྲིང་ན་དྲག་
ཡོད་ཉེན་ཆེ་ལོ། །ཁུ་མདོག་སྡོ་ལ་ཀྱ་ཡའང་སྟོ། །བྱུང་མེད་སྒྲུམ་མ་དག་ཡིན་ནོ།
ཁུ་སེར་ཀྱ་ཡ་ནལ་ནལ་བྱུང་། །སྟེ་བར་དཀའ་བའི་ཆ་ཡོད་ལ། །སེར་རམ་སྒྲུ་བ་ལ་
སོགས་ཏེ། །ཇེ་དམར་ཇེ་དམར་སོང་བ་ན། །དེ་ནི་ཁུ་སེར་བྱས་ཏེ་འཆོ། །ཡང་
ཡལ་དུས་སུ་སྤྲིས་མ་ནི། །སྤབ་ན་གང་དང་མཐུག་ན་ཆོ། །ཆ་ཁུ་སྤྲིས་མཐུག་ལུས་
ཟུངས་ཞུ། །གང་ཁུ་སྤྲིས་མ་སྤབ་ན་ཡང་། །དམིགས་བསལ་གང་ཁུ་སྤྲིས་མཐུག་
པ། །ལེན་བདུབ་ཞག་ཤིང་མེར་སྟེག་ཆོ། །གསུར་བྱི་བྱུང་ན་བཙོས་མི་དགོས། །
སྤྲིས་མ་གས་སམ་དུ་མ་ཆད་སྟེན། །

༥ རྒྱངས་མ་ཡལ་བར་ལྟོག་པ་ཆོ། །ཡལ་རྗེས་གང་ནས་ལྟོག་པ་གང་། །རྒྱངས་
ཡལ་ལྟོག་མཚུངས་ཆ་གང་སྟོམས། ། ༥ ལྟོག་ཚུལ་སྟོད་ཀྱི་བྱུང་པར་གྱིས། །གང་
སྤབ་མཐའ་ནས་རིམ་ལྟོག་གང་། །དཀྱིལ་ནས་ལོང་པོར་ལྟོག་པ་ཆོ། །མཐའ་ནས་
དབུས་སུ་གར་གར་ལྟོག་ །རྟིང་ཆད་ཡིན་ནོ་ཁུ་ལྟོག་པའི། །སྟོན་ལ་ཀྱ་ཡ་སངས་ཏེ་
ལྟོག་ །ཆ་གང་འཐབ་པོ་མི་ལྟོག་ན། །ཆ་བ་བྱེར་དང་གང་བ་འབྱམས། །གདོན་གས་
ཆེ་བ་གང་རུང་ཡིན། ། ༥ ལྟོག་རྗེས་སྤྲན་ན་ཆ་བའི་ཁུ། །སྤྲན་གང་བའི་ཁུ་རུ་
ཟུངས། ། ༥ ཁུ་ཡི་ནོར་འཕྲང་གན་འབྱེད་ནི། །དཀར་སྡོ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་པའི་ཁུ། །
ལྟར་སྤང་གང་ཡང་གཏིང་ཆད་ཡོད། །དམར་སེར་བྱི་རྒྱུད་ཀྱ་ཡ་མེད། །ལྟར་སྤང་
ཆ་ཡང་ངོ་པོ་གང་། །སྤར་བས་ཀྱི་སྤྲན་པ་བགྲེས་པོའི་ཉམས་མྱོང་ཡིག་རྟིང་ལས་བཀོད་མཆན་
ནི། །སེན་མི་ལགས་ཕྱིས་སྒྲུམ་མེད་སྟེང་། །དཀར་སྡོའི་ཁུ་ནས་ཐིགས་གཅིག་གཏིགས། །

ཐིག་ལེར་འདྲིལ་ན་ངེ་པོ་ཚ། །སེན་མོར་དམར་སེར་ཚུ་ནས་གཏིགས། །ཆལ་
 བྱིས་བཤལ་ན་ངེ་པོ་གང་། །གང་ཚུ་ཚྲོག་སྒྲིན་ཚ་ཚུ་ནི། །ཚྲོག་ཕུལ་ཚ་གང་གལ་
 པའི་ནད། །ཚ་ཚུ་ལྷུ་མེད་ཁོང་ཁོར་བྱངས། །གང་ཚུ་ལྷུ་མེད་གང་བ་འབྱམས།།
 དམར་པོ་སྤོང་ཚད་ཁྲག་ཚད་གཏིས། ། བྱེ་ཚུ་ཚུ་མདོར་ཞལ་མི་གསལ་པའི་གསལ་
 བྱེད་དུ་རང་གིས་བཀོད་མཆན་ནི། དྲངས་གིང་ལྷུ་ཆེ་སྒྲ་བ་རྒྱུང་། །མི་དྲངས་ལྷུ་རྒྱུང་
 གར་བ་ཁྲག །སྒྲག་པོ་བད་སྒྲག་ཚུ་སེར་སྒྲག །མི་དྲངས་དྲི་ཆེ་བད་ཀན་སྒྲག །དྲངས་
 གིང་དྲི་རྒྱུང་ཚུ་སེར་སྒྲག །ཚྲོན་པོ་གལ་ཚད་བད་རྒྱུང་གང་། །ལྷུ་ཤ་སངས་སྒྲིན་
 གལ་པའི་ཚད། །ལྷུ་བ་ཆེ་དལ་བད་རྒྱུང་གང་། །དམར་པོ་མཆིན་མཆེར་མཁལ་
 མའི་རྒྱ། །དམར་སྒྲག་ཀྱུ་ཡ་སྤེང་ཡོད་མཆིན། །ལྡང་ཞད་ཀྱུ་ཡ་བར་གནས་མཆེར་།
 རྒྱ་མ་གཏིས་ལས་མི་དྲངས་པའི། །རུལ་སྒྲིགས་ཀྱུ་ཡ་ཞབས་སུ་གནས། །དེ་ནི་
 མཁལ་མའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ། །འཚོ་བྱེད་དབང་ལྡན་གཞུ་བ་དྲང་སྤོང་ཀྱན་དགའ་དཔལ་ལྡན་ཞེས་
 པའི་ཡིག་ལམ་དུ་གསལ་མཆན་ནི། རྒྱ་ཡི་བྱངས་རྒྱུང་ཚ་བ་དང་། །ཆེ་བ་གང་པའི་རྒྱ་
 རུ་བརྟག །རྒྱ་ནས་ཐིགས་གཅིག་ལུས་ལ་བྱུག །སྐམ་ཆེ་རེག་ན་རྩལ་བ་རྒྱུང་།།
 ལྷུ་མ་ལ་རེག་ཚ་མཁྲིས་པའི་རྒྱ། །སྒྲ་སྒྲག་སྒྲུམ་འཇམ་བད་ཀན་ནོ།། འཚོ་བྱེད་ཉ་ཅང་
 བགེས་སོང་གངས་པོ་སྤང་བ་ཆོས་ལྡན་ལགས་ཀྱི་གསུང་རྒྱན་འདིར་བཀོད་མཆན་ནི། གཞན་
 ཡང་འཕྲོང་གཡག་རྩ་ནང་རྒྱགས། །དཀྱུགས་ཆེ་པོ་བཞེས་བ་རྒྱུང་། །དྲིག་དྲིག་
 རྒྱ་ཐོས་མཁྲིས་པ་དང་། །ཅོ་བ་ཅོ་བ་ཐེར་བ་བད་ཀན་ནོ། །

ཅ་རྒྱུའི་བརྟག་ཐབས་གསལ་པོ་འདི། །སྒྲན་སྒྲོ་བ་རང་རིགས་བརྒྱུད་འཛིན་

གྱི། ཁྲོ་འཛིན་ཆེད་དུ་ཚུ་འབྲུག་ལོར། ཁྲོང་ཤར་གཞིས་སུ་ལྷོ་བྱིས། ཁྲིས་པ་
 འདིན་ཁྱབ་བདག་སྒྲན་པའི་རྒྱལ་པོ་སྒྲིགས་དུས་འགྲོ་བའི་མགོན་དུ་རོལ་པ་བདག་གི་འདྲེན་
 མཆོག་མཚུངས་མེད་སྤྲུགས་ཆེན་འདར་པ་དྲུ་སྒྲ་མ་ཆེན་པོར་གསར་སྦྱོར་སྒྲན་སྒྲེ་ནི་གྱ་
 ཅ་ཐུའི་སྒྲན་ཕྱད་རབ་རྒྱས་ཤིང་སྒྲེ་ལོ་དབེན་ས་ཆོས་ཀྱི་པོ་བྱང་དུ་ཕྱལ་བའི་ཕྱིར་ཐེབས་
 སུ་སྒྲན་གྱི་ལག་ལེན་མགོན་པོ་གང་གི་བཀའ་བཞིན་གྲུབ་པའི་ལེགས་སྦྱེས་མཇུག་དར་ཨ་
 ཤེད་ཀར་གཙང་། རིན་ཆེན་ས་ཁྲིའི་ཐུམ་བྱ་དང་བཅས་སྒྲན་རྒྱལ་གཡུ་ཐོག་གཉིས་པའི་
 མིང་གི་ཅོད་པན་བཀའ་བྲིས་མཆོལ་ཐམས་འབྱར་མ་སྦྱི་པོར་སྒྲན་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་མེ་
 ཏོག་ཐོག་པ་དུས་མཐའི་གསོ་འཛིན་གཙང་གཡས་རུ་ཤངས་ཀྱི་སའི་ཆར་སྦྱེ་བའི་ལྷ་གྱ་
 བཟུང་བ་སྒྲེར་ཁྲོང་ཤར་པའི་མི་ངོ་ཕུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ་གྱིས་སྒྲར་སྒྲོབ་བྱ་འཁའི་དོན་
 དུ་མཆན་བཀོད་དང་ཁྱས་དག་བཅས་འཕགས་ཡུལ་བཞུགས་སྒྲར་རྟ་རམ་ས་ལའི་སྒྲན་
 ཅེས་ཁང་ཤོད་ཀྱི་སྒྲོབ་ཁང་རང་གནས་ལས་ཤག་དུ་བགྱིས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ།

འདི་ལྟར་བཅམས་པའི་ནམ་དཀར་འབྲས་བུ་ཡིས། ཉན་རིགས་ཀྱི་བྲག་མ་འདྲེས་
 གསལ་རྟོགས་ནས། ཁོ་གང་ནད་ལ་གཉེན་པོ་བསེལ་དོད་སྒྲན། ཁྲློལ་ལ་ལོན་ཏན་
 མགོན་དང་མཚུངས་པར་ཤོག། །།དགེའོ།། །།

༡༡། །ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཕྱིང་བརྒྱ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་
 བཅར་ཁྲ་སྒྲན་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་དང་སྒོ་བཟང་
 དབང་རྒྱལ་བྱང་གི་མཛད་ནམ་སྟེང་བསྐྱེས་དད་སྒོའི་འོད་
 དཀར་རྒྱས་པའི་ཁྲ་གཞིན་བཞུགས་སོ།

སྐར་ཅིས་པ་ཨེ་པ་བ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

སྙེ། འཕྲིམ་པ་གཡའ་བྲལ་བྱེད་ཡ་ཡི་མཁར། །འགྱུར་མེད་དྲི་ཉི་མ་སྒྲན་གྱི་སྟེང་།
 དམིགས་མེད་བརྩེ་ཆེན་ཕྱིན་ལས་འོད་སྟོང་གིས། །འབྲལ་མེད་བདག་སྒོའི་པད་དཀར་
 བསྐྱང་དུ་གསོལ། །རྒྱ་ཆེན་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་། །ཟབ་མོ་གསོ་
 ཐབས་ལག་ལེན་མན་ངག་གནད། །བྱང་འདུག་འདུ་སྟོམས་སྒྱུར་བར་མངའ་བ་རྟེས་
 པའི། །ཁྲ་སྒྲན་བྱང་གི་མཛད་ནམ་བྱང་དུ་འབྱེ། །

ཞེས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་སྔ་ཕྱི་གཉིས་པོས་མཆོད་པར་བཟོད་པ་དང་། བརྩམ་
 པར་ཁས་གྲངས་པའི་དམ་བཅའི་རིམ་པ་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ་སྐབས་སུ་བབ་པའི་སྐྱེང་བྱ་ལ།
 རང་ཅག་ཁ་བ་རི་པའི་བྱན་མིན་བྱན་མོང་གི་རིག་པའི་གནས་མཐའ་ཡས་པ་ཞིག་མཆིས་
 པ་ལས། འགྲོ་བའི་ནད་གདུང་སེལ་བའི་བདུད་ཅིང་དཔལ་ལྡན་གསོ་བ་རིག་པ་ཞེས་ཡོངས་
 སུ་གྲགས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་བརྒྱད་པའི་དྲང་སྟོང་རིམ་བྱོན་གཟའ་སྐར་གྱི་ཕྱིང་བ་ལྟ་བུ་སྐྱེ་
 དང་། བྱད་པར་བསེལ་ལྡན་ཞིང་དེར་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་གོང་མ་ནས་ད་སྟེང་བར་

དུ་ཡ་སྐྱེའི་ཐ་སྐྱོན་རིམ་ཕྱོན་གསེར་རིའི་ཕྱེང་བ་ལྟ་བུའི་དབུས་ནས་ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཕྱེང་
 བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་ཐ་སྐྱོན་སྐྱོན་ཅིས་སྐྱེ་བའི་བྱ་མཆོག་མཁས་དབང་མཁུན་རབ་ཏོར་
 བུ་ཞེས་མཆོན་སྟན་ཉི་ཟླ་ལྟར་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་དངོས་སྒྲོབ་ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཕྱེང་བཅུ་
 བཞི་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་བཅར་ཐ་སྐྱོན། གངས་ལྗོངས་གསོ་རིག་འཛིན་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་
 རྒྱན་འཛོམས་མཛད་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྟ་རྒྱུ་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ལགས་དང་། སྒྲོ་བཟང་
 དབང་རྒྱལ་ལགས་ནམ་གཉིས་ཀྱི་མཛད་ནམ་སྟེང་པོ་བསྐྱུས་པ་དང་སྒྲོའི་འོད་དཀར་རྒྱས་
 པའི་ཟླ་གཞིན་ཞེས་པ་འདི་ཉིད་འབྲེ་བ་ལ།

དང་པོ། ཐ་སྐྱོན་བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས།

ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཕྱེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་བཅར་ཐ་སྐྱོན་བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་
 མཆོག་ནི། བོད་ཡུལ་དབུས་གཙང་གི་ཆར་གཏོགས་སྟེ་མོ་(དང་རིན་སྐྱེངས་རྫོང་)གཡག་
 རྩེ་ཞེས་པར་ཡབ་བཀྱ་གིས་ཆེ་རིང་བཟའ་འཛོལ་བྱུང་གི་སྲས་སུ། རབ་བྱུང་བཙུ་ལྔའི་
 རུ་བྱེ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༣༩)ནས་ཆུང་ཆོས་བཙུ་ལྔ་གཟའ་སྐྱེར་རྟེན་འབྲེལ་དགེ་བའི་ཉིན་མོར་
 སྐྱེ་འབྱུངས།

འབྱུངས་ན་པ་ཞག་བཙུ་ལྔའི་རྩེས་ནས་ཆུང་སྟེང་ལ་ཡུམ་ཆེ་ལས་འདས་པ་དང་།
 གང་གི་ཞལ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་སྐྱེ་ཉིད་མའི་མངལ་དུ་ཁྱོན་ཟླ་བ་དུག་ལས་མ་བཞུགས་
 པར་ངེས། སྐྱེས་མ་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་རྩེས་ཆེ་བོ་སྐལ་བཟང་དབང་མོ་ལགས་
 ཀྱིས་ཡུམ་གྱི་དོད་དུ་གཅེས་སྦྱོང་གནང་། དགྲུང་ལོ་བཅུ་ལ་སོན་སྐབས་ཆེ་བོ་ལགས་

ཀྱི་དགོངས་བཞེད་བཞིན་ཡུལ་དགོན་སྡེ་མོ་ཆོས་སྡེར་(བོད་ང་ས་ལུགས་དགོན་)གྲ་པ་
གནང་སྡེ་ཡི་གེ་འབྲེ་ལྷོག་བསྐབས། དགོན་པར་ཕེབས་པའི་ཐོག་མར་བྱིས་པའི་གདོན་
གྲིབ་ལྟ་བུས་ངག་མི་བདེ་བ་དང་། ཤེས་པ་མི་གསལ་བ་སོགས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་
བཞི་འབྲུགས་པའི་གཞན་དབང་གིས་ཀྱིན་ཡི་གེ་འབྲེ་ལྷོག་དང་དཔེ་ཆ་ཐུགས་འཛིན་གནང་
བར་སྐྱོང་ལ་སྡོན་མ་ཞིག་བྱུང་། འོན་ཏེ་ལྷ་ཤས་རྗེས་སྡེ་མོ་སྤྱི་ལ་པོའི་མཁན་རིན་པོ་
ཆེ་ལས་དགེ་ལྡན་གྱི་སྡོན་པ་མཉོས་ཏེ་རབ་བྱུང་གྲུབ་པར་རིམ་པས་རིག་པ་དངས་བ་དང་
ཤེས་པ་གསལ་དུ་སོང་བ་མ་ཟད། དེའི་བྱིན་གྱིས་ཡི་གེ་འབྲེ་ལྷོག་དཀའ་བ་མེད་པར་
བདེ་བ་ལྟན་པ་ཙམ་གྱིས་མཁྱེན་ཐུབ་པའི་དབང་འབྱོར་བས། དགོན་པའི་འདོན་ཆ་
སོགས་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཤོག་བྱ་མཉམ་ཆད་མ་སུམ་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བ་དུས་ཡུན་བྱང་
དུའི་ནང་ཐུགས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱུང་ངོ་།

ཆོས་སྡེར་བཞུགས་རིང་གཞན་པན་བྱང་སེམས་ཀྱིས་ཀྱན་ནས་བསྐངས་པའི་ནི་
དུལ་བག་ཡོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བཟང་པོས་དགོན་པའི་དགེ་འདུན་བསྐབ་པ་ནན་གཞིན་སུ་ཡང་
སྤྱི་པོའི་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་ཞིང་། ལྷན་དུ་གཡེང་བ་དོར་ནས་སེམས་ཅེ་གཅིག་པའི་བཞུས་
བཟོད་ཀྱིས་རང་གཅིག་ཤར་བསམ་གཏན་རྗེས་ཞུགས་ལ་མཉེས་པ། ལྷག་པར་དགོན་
པའི་ལས་དོན་ཆེ་ཕྱ་གང་ཡིན་ཡང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་གསོག་པའི་དོན་དུ་དམིགས་
ཏེ་དུར་ཐག་གནང་བ་སོགས་དམ་པའི་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱི་ལྷན་སྦྲེས་ཏི་བཟང་མངར་མོས་ཀྱན་
གྱིས་བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ལུ་ལྷ་ལྷ་།

དགྲང་གངས་བརྒྱུ་བདུན། ལྷགས་འབྲུག་(སྤྱི་ལོ་༡༩༩༠)ལོར་བོད་དབུས་

གཞུང་གི་བཀའ་འབྲེལ་བཞིན་སྐྱོན་པ་སྤྱད་རྒྱུར་མ་དགོན་སྤྱད་མའི་ཟན་བཟླ་ལྷུང་བསྐྱོན་
དབབས་པས་ཤེལ་དཀར་ཨེམ་ཇེ་རྒྱལ་ཁྲིམས་ལགས་ཀྱི་དྲུང་དྲུ་སྐྱོན་དཔེ་ཐུགས་འཛིན་
གནང་འགོ་བཙུངས།

ཀན་ལགས་ཁྲིམ་དུ་བཞུགས་ཤིང་སྤྱད་གོང་གཉིས་སུ་སྐྱོན་དཔེ་སྤོ་འཛིན་དང་། ཞལ་
འདོན་གྱི་དུས་ཚོད་ཐུད་ཉིན་པར་རྒྱུན་དུ་ཀན་ལགས་ཁྲིམ་གྱི་ཐུག་ལས། ཉའི་གཡོག་
བྱ་རྒྱ་དང་། རྟ་སྤང་གད་གཙང་གིས་ཐོག་ཁར་འདོན་པ། རྟ་ལུད་ཞིང་ལ་འབྲེན་པ།
གཞན་ཡང་ཁྲིམ་ཆང་སྤྱི་ནང་ཀྱན་དུ་གཙང་སྤྱོད་ཐུ་སྤྱོད་གས་ཀན་ལགས་ཀྱིས་ཅི་གསུངས་
བཀའ་བཞིན་བྱུང་པ་ལས་ངོ་སྤྲོད་རྒྱུ་མཁོ་དུ་སྤྱད་སྤྱོད་པ་ལེ་ནས་མེད་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་
མཆོད་པས་ཀན་ལགས་མཉེས་པར་བྱེད།

ཐུགས་སྐྱུལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༡) ལོར་པོད་གཞུང་དབུས་རྒྱ་ས་སྐྱོན་ཅིས་འགོ་པན་
སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་གཉེར་གནང་བར་ཐེབས། དེ་སྐབས་མནལ་ལམ་དུ་ཉེན་འབྲེལ་བཟང་ངན་
ཇི་ཡོང་གི་མཆོན་མ་བཟླས་པར་དགེ་པའི་མཆོན་མ་མཛོད་དུ་བྱུང་བས། ཡིད་ཅན་
གྱི་འགོ་བ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་དང་ལྷན་པའི་འགོ་བ་མའི་རིགས་
འདི་ཉིད་ལ་པན་དང་བདེ་པའི་ཆེད་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་སྤོབ་པའི་ལམ་ལ་འབྱུག་ན་
མ་འོངས་པར་རང་གཞན་གཉིས་པན་གྱི་དགེ་མཆོན་མི་དམན་པ་ཡོང་བ་འདུག་སྐྱེས་པའི་
གདང་སྤོབས་ཀྱི་སྤོབ་མཛོད་དུ་ཐོགས།

དེ་ཡང་གང་གིས་སྤྱོད་དུ་མར་བསགས་པའི་བསོད་ནམས་དང་བཙུགས་སུ་མེད་པའི་
ལས་སྤོན་གྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་པོས་མཆོམས་སྤྱར་བར་བཞེན་སྐྱོན་ཅིས་སྤྱོད་པའི་དབང་པོ་

དྲུག་པའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལལ་མངལ་གྱི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པ་སློམ་ཅི། དམ་
པ་དེའི་བྱགས་རྩིས་ལྷག་དུ་འཛིན་པའི་གནང་བས་ལྷན་ཅིས་ཁང་དུ་སློབ་ལྷགས་བྱལ་པ་
བྱུང་བས་གནས་དེར་ལྷན་ཅིས་གཞུང་ལུགས་གཙོ་གྱུར་ཐོག་བྱམ་མོང་བད་སྤྱོད་དང་བྱམ་
མིན་ནང་ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་གནང་།

སློབ་གྲུར་བལྷགས་ཟིང་སློབ་མ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་དཀའ་བྱལ་གྱིས་འཆོ་བ་
ལྷག་དུ་བཟོད་པའི་སློས་ལྷན་གཞུང་སློབ་གཉེར་གནང་བྱ་གལ་ཆེར་བཟུང་ལ། ཐ་ན་རང་
གི་གསོལ་ཆས་ཀྱང་བཙོང་སྟེ་དེའི་རིན་གྱིས་ལྷན་དཔེ་བྱ་ཡོན་ལྷས་ཤིང་། རང་ཉིད་
ལ་གད་སྟོགས་ལས་བརྟེན་པའི་སྟོང་ཁ་ཆག་པ་ཞིག་པེད་བྱུད་དེ་ཆོག་པར་འཛིན་པའི་བསམ་
པས་བྱགས་དབྱེས་དབྱེས་མངོན་པ་འདྲ་། ལྷ་སྐྱལ་འབས་གྱིས། རོར་ནམས་ཀྱུན་
གྱི་ནང་ན་ཆོག་ཤེས་པ། །རབ་མཆོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །ཀྱུན་
དུ་ཆོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཆོག་མཁྱེན་ན། རོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འཕྲོར་བ་ལགས། །
གསུངས་བ་བཞིན་ནོ། །ལྷན་ཅིས་སློབ་པའི་བྱ་མཆོག་མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ཙོར་
བུ་མཆོག་གི་འབས་ལ་འབྲལ་མེད་གདུགས་ཏེ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་གོ་དོན་ཆ་ལག་
དང་བཅས་པ། འགྲེལ་པ་བྱེད་སྟེ་སྟོན་པོ་རྩ་གཞིར་ཐོག་མེས་པོའི་ལལ་ལུང་། ཤེལ་
གོང་ཤེལ་ཐེང་། ལྷན་ཐབས་སོགས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ཡངས་པའི་རྒྱ་མཆོ་
ཡི་སྟོང་དུ་དགའ་བཞིན་སློབ་ཞིན་དུ་འབད་བཙོན་གྱི་བྱ་ལ་བལྷགས་ཏེ་འཇུག་པ་མ་ཟད།
ཅིས་དཀར་ནག་གི་གཞུང་། འབྱུང་ཅིས་མན་ངག་ཆེ་བའི་འོད་ཟེར་དང་། རིགས་ལྷན་
སྟོང་ཐིག ལྷ་པ་འཕྲོད་སྦྱར། དེ་བཞིན་དབྱངས་འཆར་དུས་སྦྱོར་གྱི་ལག་ལེན་

སོགས་ལ་གསལ་ཞུས་པ་ཡིན་པར་གསལ་བྱུང་། གཞན་ནང་དོན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིབ་ལ། དཔེས་
 གྱིངས་དང་། ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ། ཞུང་འཇུག་སློབ་གྱིངས། ལྷན་པའི་མངའ་
 བཅུ། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་སོགས་དང་། ཐུན་མོང་བད་སྟོད་རིག་གནས། ལྷན་ངག་
 དང་། སུམ་རྟགས་གཉིས་ཙུ་གཞིར་ཐོག་སློབ་དཔོན་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཆོན་ལལ་སྤྲུལ་
 ལྷའི་གཞུང་ལུགས་ལའང་ཐོས་བསམ་གང་ལེགས་གནང་།

མཁན་ཅིས་ཁང་དུ་བཞུགས་པའི་པོ་ལྷ་ར་དབྱར་དུས་སློབ་མ་གྱི་ལྷ་ར་མི་ཅེར་སྟེ་མཁན་
 རོས་འཛིན་དང་། འཕུ་སྐྱབ་གནང་རྒྱ་ལྷད་རྒྱན་དུ་ཁྲིག་མཁན་དང་མིག་ཆེན་མཁན་མ་
 ཁག་གི་རོས་འཛིན་སྐྱུར་བའི་ལག་ལེན་གལ་ཆེར་གཟིགས་ཏེ་བྱགས་ཞིབ་ནན་པོ་གནང་
 བྱུག་

ཆུན་(ཁྱི་ལོ་ ༡༧༩༣)ལོར་སྒྲན་གཞུང་རྒྱུད་གསུམ་(ཙ་རྒྱུད། བཤད་རྒྱུད།
ཁྱི་མ་རྒྱུད་) དང་སྒྲན་ཅིས་ཆོས་སྤྱོད་བཅས་པ་སྒྲ་དག་གསལ་གསུམ་གྱི་ཐོག་སྒྲན་ཅིས་
སློབ་དཔོན་མཁྱིན་རབ་ཙོར་བུས་གཙོ་གྱུར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་། སློབ་མང་ཆོག་གས་
ལར་རྒྱགས་འབུལ་ཞུས་པར་སློབ་དཔོན་གྱི་བསྐྱེད་པ་མཛོད་ཐོབ།

དེ་རིམ་ལོ་གསུམ་པོར་སྒྲུབ་སྟེ་ཁར་དུ་སྒྲུབ་རིགས་སྟེར་བཟོའི་ལག་ལེན་གཙོ་
བོར་གནང་ཐོག་སྔ་དགོང་གཉིས་སུ་ཆན་ལགས་ཏུང་ནས་སྒྲུབ་དཔེའི་ཁྱིད་རྒྱན་མ་ཆད་
པར་གསན་རྒྱ་མཐའ་འབྱོར་ས་གནང་། དེ་སྐབས་སྒྲུབ་སྟེར་གྱི་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་
སྒྲུབ་གྱི་ཕན་ལུས་བྱད་ཆོས་དང་། སྟེར་བཟིན་དང་མ་ཟིན་སྟེན་གྱི་ལུས་པར་གྱུར་བ་རི་
མོང་སོགས་དཀའ་གནད་གྱི་དོགས་འདྲི་མང་པོ་སྟོབ་དཔོན་སྟེ་ཏུང་དུ་དོགས་གཙོད་ཆན་

ཕྱི་ལྷན་པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག་ནས་དབྱེས་ཆོར་དང་། གང་གི་ལྷན་སྦྲེལ་
བཟོའི་ཐུགས་རིག་ལ་མགུ་བ་དང་ཐུགས་སྦྲོན་ཡང་ཡང་གནང་བ་ཡིན།

ས་བྱི་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༤)ལོར་སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་བཞིན་རྒྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོའི་
ལྷ་སླན་ཆེད་འབྲས་ལྗོངས་དང་ཀ་སྤྱག་ཏུ་ཕེབས། དེ་སྐབས་རྒྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོའི་ལྷ་ས་
ལ་ཅ་གྲིབ་གྱི་སྤྱན་གཞི་བཞེས་པར་བྱི་ལུགས་སླན་པ་དང་། རྒྱ་གར་སླན་པ་སོགས་
གདན་ཞུས་ཀྱིས་སླན་བཅོས་གང་ཐུབ་གནང་རུང་ཐུགས་ཕན་དེ་ཅམ་མ་སོས། ལྷ་
སླན་པ་མཆོག་ནས་པོད་པའི་སླན་གཞུང་གི་བཟོ་རིག་འི་སོགས་བཟླ་ག་ཐབས་རིག་པའི་
ལམ་ནས་སྤྱན་གཞི་བཟླ་དཔུང་དང་། སླན་བཅོས་གནང་བར་ཐུགས་ཕན་དཔྱད་ཐོགས་
སྤྱོད་པ་བྱུང་བས་ང་ཆོ་བོད་པའི་སླན་པ་བྱི་ལུགས་སླན་པ་ལས་བཟླ་དཔུང་ཐིག་ག་
འདུག་ཅེས་རྒྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོ་ཐུགས་མཉེས་པའི་བཀའ་སྤྱི་སྤྱོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་ལྷ་
ལྷག་ཏུ་འཕེལ་བ་བྱུང་།

རྒྱ་འབྲུག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༣)ལོར་རྩ་ལྷན་སླན་ཅིས་འགོ་ཕན་སྤྱིང་གི་དཀའ་བཅུ་
སླན་པའི་སྤྱངས་འབྲས་རྒྱུགས་འབུལ་གནང་། དེ་སྐབས་ཉིན་བཅུ་ལྷག་གི་རིང་སློབ་
དཔོན་རུང་དུ་ནད་པའི་ཅ་རྒྱུར་བཟླ་དཔུང་གིས་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་ཐུབ་མིན་རྒྱུགས་
འབུལ་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཕུལ་བའི་རྒྱུད་དོན་དོགས་འདི་སྤྱི་མང་ལ་དགག་
བཞག་སྤོངས་གསུམ་དང་། ལུང་རིགས་ཡང་དག་གི་སྤྱབ་བྱེད་ཆོད་འཛིན་གྱིས་ལན་
འདེབས། ཕུ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་གི་གཟུགས་པོར་ཡུལ་ཐིག་དངོས་འདེབས་ཀྱིས་ལུས་ཐིག་
རྒྱུགས་འབུལ། དེ་བཞིན་ཕྱོ་སླན་དང་། ཅི་སླན། རྩོ་སླན། རིན་པོ་ཆེའི་སླན་སོགས་

ངོས་འཛིན་དང་། དེ་དག་གི་ཕན་ལུས་ཁྱད་ཆོས་ལ་བཤད་པ་གནང་བ་སོགས་སློབ་ཐོན་
ཡིག་ཆ་དང་རྒྱལ་ས་འབྲུལ་ལུས་པར་གྱུ་བ་འབྲས་ཡང་ཅེར་སོན།

སློབ་ཐོན་ཕྱི་ལོ་ཚུ་སྤྱུལ་(ཕྱི་ལོ་ ༡༧༥༩) ལོར་ཕག་རི་རི་རྒྱུད་སྤོ་ཏོག་གི་མཁའ་
པོ་དོ་གར་སྤྱུལ་སྤྱུ་བྱུ་བ་བཏུན་ལམ་བཟང་མཆོག་གིས་སྤྲོ་ཅིས་སྤྱོད་མཁུན་རབ་ཅོར་
བྱ་མཆོག་ལ་དདུལ་ཚུ་རིན་ཆེན་བཙོ་བཀྱ་ཆེན་མོ་སྤྱོར་བཟོ་གནང་དགོས་པའི་ཐུགས་རེ་
སྤྲོ་གསོལ་བཞིན་ཕག་རིར་ཐེངས་དང་པོའི་དདུལ་ཚུ་སྤྱོར་བཟོའི་སྤྱོད་ཆ་བྱ་ཐེབས།

དེ་ཡང་དམ་པ་དེའི་ཞལ་སློབ་སྟེ་མོ་བ་བཏུན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་ལགས་དེ་སྐབས་
སྤྲོ་སྤྱོར་ཁང་དུ་སྤྲོ་སྤྱོར་བཟོའི་ཐུག་ལས་གནང་བཞིན་ཡོད་ལ་རྒྱུན་དུ་ཁོང་གིས་གནང་
བའི་སྤྲོ་སྤྱོར་ཐུག་ལེན་དང་། གསེར་དདུལ་བསྐྱེད་སྤྲོ་སྤྱོར་ཐང་གཞན་དང་མི་འདྲ་
བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་སྐབས། ལས་དོན་དེ་ཉིད་གལ་ཆེར་དགོངས་
ཏེ་ཁོང་སྤྱོད་མཁས་ཆེད་གཉེར་གྱིས་དདུལ་ཚུ་རིན་ཆེན་བཙོ་བཀྱའི་ལག་ལེན། མི་དུ་
ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཀྱི་དདུལ་ཚུ་བཙོ་བལ་གྱི་ཡིག་ཆ་དང་། གཞན་ཡང་། སྤྲོ་སྤྱོད་
འབྲས་སྤྲུངས་སོགས་ཀྱི་ཐུག་ལེན་མན་ངག་བྲིད་ལུང་བཀའ་བྲིད་བསྐྱེད་བ་མ་ཟད། འུ་
སྤྱོད་དང་འདུག་པ་བདེ་བར་དགོངས་ཏེ་ཀོང་སྤྱུལ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་དདུལ་ཚུ་བཙོ་
བཀྱའི་ལག་ལེན། བདུད་ཅི་སྤྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་པ་འདིའི་བྲིད་ལུང་མན་ངག་དང་
བཅས་ཐུགས་ཞིབ་ཆོགས་པོས་བུམ་པ་གང་བྱིའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱེད་གནང་།

སློབ་དཔོན་གྱི་བཀའ་བཞིན་ཕག་རིར་ཐེབས་ཏེ་དདུལ་ཚུ་བཙོ་བལ་སྤྱོར་བཟོ་གནང་
བར་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གྱུ་བ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་སྤྲོས་ཅི། ཁྱད་འཕགས་

ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་དུ་མ་གང་གི་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་གསར་དུ་འབྱུངས། ལྷག་པར་
 སྐྱེའི་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་དང་འགལ་མེད་ཆེད་དུ་སྤྱད་པའི་དངུལ་ཚུ་སྒྲིར་བཟོའི་རྣམ་
 རིག་ལ་དགེ་བའི་བསེས་གཉེན་མཆོག་ནས་བསྐྱབས་བཞེད་ཆོད་མེད་གནང་བ་མ་ཟད་མ་
 འོངས་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་གི་སྒྲིབ་མ་སྤྱི་ལ་ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་ཅིག་གནང་བུའ་པའི་ཐུགས་
 རེ་ནན་པོ་བཅོལ་གནང་བཞིན་ཡོད། འོན་ཏེ་ཐུས་སུ་ཟང་ཟེད་དུས་ངན་གྱི་ཚོལ་བས་ཀྱེན་
 པས་རེ་ཞིག་དམ་པ་དེའི་དགོངས་བཞེད་བྱུང་པའི་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་།

མིང་རྟ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༩) ལོར་ལྷོ་ཁ་ཁུལ་དུ་ལྷོ་སྤྱིའི་སྤྲོན་པ་གནང་བར་ཐེབས།
 དེ་གར་བྱིན་དུས་ཡུན་ཟླ་གཉིས་ལྷག་བཞུགས་རིང་ལྷོ་སྤྱི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ལྷོ་ཁུལ་ནད་
 པ་མང་པོར་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱིས་མི་འཛིགས་སྟོག་གི་སྤྱིན་པ་བསྐྱུལ། ལྷག་པར་དེ་སྐབས་
 ལྷོ་ཁ་ཞོལ་ཁང་གངས་གིའུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མདུན་ནས་རྒྱུད་སྒྲོམ་དང་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྲིད་རྒྱུན་
 གསན་ལ་རིམ་གཉིས་ནལ་འབྱོར་གྱི་ལས་རུང་ཡང་འཛིག་གནང་མཛད།

མིང་ལུག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༥) ལོར་ཟླ་སྤྲོན་བུའ་བརྟན་རྒྱུན་བྱུང་ལགས་དགོངས་
 པ་མུ་ངན་ལས་འདས་ཀྱེན་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐུ་སྤྱེད་བརྟུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་ཟླ་སྤྲོན་བསྐྱོ་བཞག་
 གནང་དགོས་པའི་བཀའ་ཐེབས་ལྟར་ལོ་དེར་སྤྱོད་ཐོན་བྱུང་འབྲས་ཡང་ཅེར་སོན་པའི་སྤྱོད་
 ཐུག་དུག་ཅམ་ཡོད་པ་ཇོ་བོ་རིན་པོ་ཆེའི་ཉེན་དུང་དུ་ཟན་བརྟག་བསྐྱུལ། དེ་ཡང་ཟན་བརྟག་
 ལུང་ལས་སྤྲོན་པ་བརྟན་འཛིན་ཆོས་གུགས་མཆོག་ལ་རྒྱལ་བའི་ཟླ་སྤྲོན་པ་གནང་དགོས་
 རྒྱུའི་ལུང་བརྟན་བཀའ་བབ་གསེར་གྱི་ཅོད་པན་སྤྱི་བོར་ཡང་ཡང་དབབ་པར་མཛད་པས།
 དེང་ནས་བཟུང་གང་ཉིད་ལ་རྒྱལ་དབང་སྐུ་སྤྱེད་བརྟུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་ཟླ་སྤྲོན་དུ་དབང་བསྐྱུར་

བ་སྒྲོལ་ཅི། མ་འོངས་གངས་ཅན་སྒྲུབ་པའི་དཔུང་གི་ཁྱུ་མཆོག་ཆེན་པོའི་མི་འཛིགས་
དོན་འདི་མེད་ཁྱེད་ཡང་མངའ་གསོལ་བར་སྒྲུབ་རོ།

མེ་སྒྲུལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༦)ལོར་ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་གྲགས་དུ་གནས་མངའ་
ཕེབས་སྐབས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བཞུགས་རྒྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོའི་ཆེད་མཁས་ཞབས་ཆེད་དུ་ཐུ་སྒྲུབ་
མཆོག་ཀྱང་གྲགས་དུ་ཕེབས། དེ་སྐབས་ཟླ་གཅིག་རིང་ཀ་སྤྱུག་དུ་སྤྱི་ལུགས་སྒྲུབ་པ་
དང་བཀྲོལ་བའི་གིས་སྤྱི་ལུགས་སྒྲུབ་གཞུང་ཐད་ཐོས་བསམ་སྤྱན་དྲུག་པར་ལ། སྤྱིགས་
གཉིས་པོའི་སྒྲུབ་གཞུང་གི་རྩ་བའི་བྱུང་ཆོས་རང་བཞིན་ཇི་ཡོད་རགས་བརྒྱས་མཁྱེན་ཉོགས་
བྱུང་བས། རང་རིགས་སྤྱན་མིན་གསེ་རིག་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་ཀྱི་བྱུང་འཕགས་
རང་བཞིན་ལ་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ལྷག་དུ་འཕེལ། སྐབས་དེར་ཡ་སྤྱིའི་གཅེན་པོ་རྒྱལ་
ལོ་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱི་ཐུགས་རེ་ལྟར་ཡོད་སྒྲུབ་ལས་སྤྱི་ལུགས་སྒྲུབ་སྤྱིང་བྱུང་ན་དགེ་མཆོན་
ཆེ་བ་ཡོད་པས་དེ་སྤྱིངས་གསུངས་པའི་ཐུགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལས་སྤྱིགས་ཏེ་སྒྲར་ཡང་
ཁ་བའི་སྤྱིངས་ཀྱི་འགྲོ་བ་ནད་པའི་དོན་ཆེན་གྲུབ་ཆེད་གངས་སྤྱིངས་ས་ལའི་ནོར་འཛིན་
ཡངས་པོའི་དཔུས་སུ་ཞབས་སྤྱིང་བར་མཛད་དོ།

ས་ཕག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༧)ལོར་རྒྱ་ནག་ཁྲོའི་དཔུང་གིས་རང་ཡུལ་ཆོས་ལུན་
ཀྱི་ཞིང་ཁམས་འདིར་བཅན་གཞོན་གྱིས་མི་དམངས་ཁྲི་ཆོ་དུ་མ་དམར་གསོད་དང་རྩར་
དེག་ཆད་མེད་བྱེད་པའི་སྐབས་ཡ་སྤྱིའི་ཐུ་སྒྲུབ་པ་བཞུགས་འཛིན་ཆོས་གྲགས་མཆོག་ཀྱང་
དགུ་པོའི་འཛིན་བཟུང་འོག་ཚུད་པས། སྤྱི་ལུས་ལ་བརྗོད་མི་བྱུང་པའི་རྩར་དེག་དག་པོ་
སྤྱིངས་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ཉིད་ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེས་ཆེད་དུ་བཞག་པའི་གསང་སྤྱུལ་

ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་ལོ་དེའི་ཟླ་བ་བརྒྱ་པའི་ནང་བཙོན་གྲོགས་བདུན་ཅུ་སྟོར་དང་ལྷན་
དུ་ཁྱེན་གསུམ་དུ་འཁྱེད་ཀྱི་གཅིའུ་ཅིན་(ཨ་རག་) བཙོན་ཁང་དུ་བཙོན་འཇུག་ལ་
ཁྱིད།

ཁྱེན་གསུམ་བཙོན་ཁང་དུ་ཁྱིན་དྲུས་ཡུན་མི་ལོ་གསུམ་ལྷག་བཞུགས་རིང་ཐོག་མར་
བཙོན་སྐབས་དུ་བཙོན་འཇུག་བྱས། དེར་ཟས་སུ་སྡོམ་ཆལ་སྟེགས་རོ་ཞིག་ལས་འབྲུའི་རིགས་
བཟའ་བྱ་དཀོན་སྟབས་གཟུགས་པོར་འཛོལ་བརྒྱད་མ་འདར་པའི་ཁྱེན་གྱིས་བཙོན་པ་མང་
པོ་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར། རྒྱལ་དུ་ལུས་པའི་བཙོན་པ་ནམས་འཆེ་བའི་འཛིགས་པ་
ལས་སྦྱོབ་ཐབས་སུ་ཏཱ་པོར་གི་རུས་པ་དང་། འབྲུ་སྟེན་འབྲུ་མིན་སོགས་ལ་ལོངས་སྤྱད་
དེ་རང་གི་ལུས་ཁམས་གསོ་ཐབས་བྱེད། དེ་སྐབས་ཟླ་སྟེན་པ་མཆོག་གིས་སྡོམ་ཆལ་
དང་ཟས་རིགས་སྟེགས་རོ་དེ་དག་ཁོ་ནར་བཞེན་ཏེ་འཛོལ་བས་གནང་ལ་ཟས་རིགས་དེ་
དག་འཇུ་ཐབས་སུ་མཆོན་མོ་རྩུང་རྩུང་ཟད་སྒོམ་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་བཞེན་ནས་པོ་བའི་
མེ་དྲོད་གསོ་ཐབས་གནང་། ཕྱིས་སུ་བཙོན་ཁང་ཕྱི་རོལ་དུ་ལས་ཀར་ཐབས་སྐབས་
ལས་ཁོར་དུ་བཙོན་པ་ནམས་ལ་ཁྱར་མང་རིགས་ངོ་སྤྱོད་དང་། དེའི་ཕན་ཚུས་གསལ་
བཤད་གྱིས་བཙོན་པ་མང་པོ་བཀྲས་པའི་འཛིགས་པ་ལས་སྦྱོབ་ཐབས་མཛད།

དེ་ཡང་། དམ་པ་སྟོག་ལ་བབས་ན་ཡང་། །རང་བཞིན་བཟང་པོ་ག་ལ་དོར།།
ས་ལེ་སྦྱུང་ནི་བསྟེགས་བཙུང་ཀྱང་། །དེ་ཡི་ཁ་དོག་ཉམས་མི་གྱུར། །གསུངས་པ་
བཞིན་དེ་ལྟ་བུའི་བརྗོད་དཀའི་མནར་གཟིང་འོག་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་སྤྲུག་བསྡུ་ལྱི་
ཁྱར་མང་། སྡོ་སྟེན་གྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ་རིགས་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད།

གཙོང་རོང་དུ་ལྷུངས་རུང་། རྒྱུན་དུ་གཞན་པའི་སྤྲོད་ཆེད་པས་མ་པ་དང་ལས་འབྲས་
ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་སྤོང་ར་བ་མེད་པའི་ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་སྤྱག་བསྐལ་མཐའ་དག་རང་
གི་ལུས་སྤྲོད་དུ་སྤྲོད་པའི་སྤོན་ལམ་འབའ་ཞིག་གིས་མཆོམས་སྤྱར། རྟག་དུ་བྱ་མར་
གསོལ་བ་ཅེ་གཅིག་དུ་བཏབ་སྟེ་ཡིག་དུག་ལ་འབྲུང་བ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྱུམ་པ་དང་
དོག་པའི་སྤང་བ་ཡེ་མེད་པ་ལྟ་བུས་ལུས་ཁམས་ལའང་དག་མཆོན་མི་དཔམན་པ་བྱུང་།

ཐུ་སྐྱོན་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༣)ལོར་ཐུ་ནག་བཙོན་ཁང་ནས་ཕྱིར་སྤྲོག་གིས་སྤྲོད་བྱེད་
དུ་ག་ཕྱི་བཙོན་ཁང་ལྟ་སྤྱང་ཁང་ཨང་དང་པོ་དང་གཉིས་པར་བཙོན་འཇུག་བྱས། ཉིན་
པར་ལུས་ཀྱི་ངལ་ཚོ་ལ་དང་མཆོན་མོར་ནག་ཉེས་ངོས་ལེན་དགོས་པའི་འཐབ་ཚོད་ཀྱི་མདུང་
ཅེ་ནོན་པོའི་འོག་ཇི་མི་སྐྱམ་པའི་སྤྲོད་སྤྲོས་ལྷགས་ཀྱི་གོང་བྱ་དང་འདྲ་བས་གཞན་སྤྲོགས་
ངང་གིས་ཟིལ་ནོན་བྱེད་ཅིང་། རང་ལུས་ལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྱག་སྤྱོད་ཇི་ལྟར་
སྤྱོད་ས་ཀྱང་ཡ་ལྟལ་དབང་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་བྲིན་རྗེས་བྲན་དང་། གང་ལ་མཆོག་དུ་
དད་པའི་སྤྲོས་དག་པོའི་གཡོ་ཐབས་བཟང་ངན་དང་འཇིགས་སྐྱལ་ངན་སྤྱོད་ཇི་འདྲ་བུས་
རུང་སྤྲོད་ཆེ་འབའ་ཞིག་སྤྲོམ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་གནང་བའང་ས་པཏ་གྱིས།

སྤྲོས་མཆོག་ནམས་ལ་དཔམན་པ་ནམས། །ཁྱོ་ཡང་ལན་དུ་ག་ལ་ཁྱོ། །

ཅེ་སྤྱང་དེགས་པས་སྐད་འབྲིན་ཡང་། །རི་དྲགས་རྒྱལ་པོ་སྤྲོད་ཆེ་སྤྱོ། །ཞེས་
གསུངས་བཞིན་ནོ།།

བཙོན་ཁང་དུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་ཤིག་བཙོན་ཁང་འགོ་བྲིད་པ་རེ་འགས་ཉམས་
ཆོད་དང་སྤྲགས་བྱ་སྤྲོད་པར་ཅ་བཏག་དགོས་པའི་རེ་སྐྱལ་ཁུས་པར་བྱ་སྤྲོད་པ་མཆོག་ནས་

ཆགས་ཞེན་ཉེ་རིང་ཁྲོ་བ་གང་ཡང་མེད་པའི་བསམ་པས་ཙུ་གཟིགས་ནན་པོ་གནང་སྟེ།
 ནད་འདི་རེད་དང་སྤོང་རྒྱུ་ན་ལྷགས་འདི་འདྲ། མ་འོངས་འདི་འདྲ་བར་འགྱུར། ཞེས་
 པའི་ཁ་དམར་གསལ་པོར་སྒྲིམ་པར་ཁོང་ནམས་ཏ་ལས་དོན་ཐོར་དང་ཡིད་ཆེས་ངང་གིས་
 འཕེལ་བ་བྱུང་བས་པོད་པའི་སྒྲིམ་པར་ཆ་འཛོག་དང་པོད་སྒྲིམ་ལ་ཆེ་མཐོང་ཞིག་རང་ལྷགས་
 ལུ་སྒྲེབས། ལྷག་པར་དེ་སྒྲིམ་པ་སྒྲིམ་པ་མཆོག་གིས་ངོ་མཚར་ཙུ་བདུན་གྱི་བརྟག་
 ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་འཆི་དང་། ལས་དོན་གྲུབ་མིན་ལ་སོགས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་
 ཆེན་པོ་མཁྱེན་རབ་ཙོར་བྱ་མཆོག་གི་ནམ་ཐར་བརྒྱུངས་གནང་བར་ལས་བྱེད་མང་པོས་
 ཏུ་ལའི་ཨེམ་རྒྱུ་མཛོད་ཤེས་འདུག ཅེས་པའི་ཡ་མཆོག་གྱི་གཏམ་རྟིང་དྲི་མ་ཅན་
 (རྒྱ་ནག་པོས་སྤར་མཁས་ལེན་མེད་པའི་ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་མིང་ཆོག་"མཛོད་ཤེས་"ལ་གོ་
 དགོས་)དེ་ཡང་བརྒྱུར་ཞལ་འདོན་བྱ་དགོས་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཉིད་ལས། དམ་པ་
 རེ་ཞིག་གུད་གྱུར་ཀྱང་། །ཟླ་བ་བཞིན་དུ་ཡར་ངོ་འབྱུང་། །གསུངས་པ་བཞིན་གང་
 གི་མཛུང་འཕྲིན་ཡར་རྒྱས་ཟླ་བ་བཞིན་འཕེལ་བས་བཙོན་ཁང་དུ་ལས་བྱེད་ནད་པ་དང་ཁོང་
 ཆོའི་ཉེ་འཁོར་བ་མང་པོ་བྱུང་བ་གིས་ར་ཆོགས་བཞིན་མ་འཕོད་ངང་དུ་འདུས། དེར་
 བཙོན་པ་ནད་པ་ནམས་དང་ལས་བྱེད་པའི་དགོས་འདུན་ལྟར་སྒྲིམ་ཁང་གསར་འཛུགས་
 ཀྱི་སྒྲིམ་པ་མཆོག་ལ་སྒྲིམ་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ཞུས།

མེ་འབྲུག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥)ལོར་སྤོ་པོ་སྤྱོ་ཆོག་ནས་འཕྲོད་བརྟེན་འགོ་བྱིད་པ་
 ཆེ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་གདན་ཞུས་ལྟར་རེ་ཞིག་བཙོན་ཁང་ནས་དགོངས་ཁྲིལ་གྱིས་བྱིན་ཟླ་
 བ་བཞི་ལྷག་རིང་དངུལ་ཁུ་བཙོ་ཐལ་སྤྱོར་བཙོ་གནང་བར་ཆེད་དུ་ཕེབས།

དེ་ཡང་སྐྱོན་པ་ཚུལ་བྱིས་ས་དང་། ཐུབ་བརྟན་ལྷན། རྩེ་དགེ་ཆེ་ནམ་རིན་པོ་
 ཆེ། ཁོང་གསུམ་པོས་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བཟོ་སྦྱར་བུ་ཆེད་བཙོ་བཤལ་ཕྱག་ལེན་གནང་ཚུང་
 མཁན་གྱི་སྐྱོན་པ་འཆོལ་བར་བོད་དབུས་གཙང་ཁྱིན་ཀྱན་དང་། ཁམས་རྩེ་དགེ་ཁྲལ་
 སོགས་ལ་ཕེབས་རུང་བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བང་མངོན་རིན་པོ་ཆེ་
 འདི་ཉིད་ཀྱི་དམར་གྱིས་སྟོངས་ཉེར་ཐུག་པ་ལུང་རིགས་ཚུང་གསུམ་དང་ལྷན་པའི་མཁས་
 པ་ཕལ་ཆེར་མནར་གཅོད་འོག་འདས་གྲོངས་དང་། ལ་ལ་སྤྱོད་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་འཛིན་
 པས་དདུལ་ཚུ་བཙོ་བཤལ་ཆེན་མོ་ཕྱག་ལེན་གནང་ཚུང་མཁན་ཞིག་མ་བརྟེན། ལྷ་ས་སྐྱོན་
 ཅིས་ཁང་དུ་བཙར་འདྲེ་ཞུ་སྐབས་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུའི་དངོས་སྟོབ་ཐ་སྐྱོན་བརྟན་འཛིན་
 ཆོས་གྲགས་ལ་བྱིད་ལུང་མན་ངག་དང་། ལག་ལེན་ཚུང་གོམས་ཀྱི་རྒྱན་མངའ། འོན་
 ཏེ་ཁོང་ད་ལྟ་བུ་ཕྱི་བཙོན་ཁང་བཟུ་སྤང་ཁང་ཨང་དང་པོའི་ནང་བཙོན་འདུག་བྱས་ཡོད་
 སྟེ་སོགས་གསུན། དེར་ཆེ་ཆུལ་ལགས་སྐྱེ་ངོ་མ་བུ་ཕྱིར་ཕེབས་ཏེ་ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་
 ཅད་གཅོད་དང་། བཙོན་ཁང་འགན་འཛིན་ལ་བཀའ་བསྟར་གྲོས་མོལ་གནང་སྟེ་ཐ་སྐྱོན་
 པ་མཆོག་དདུལ་ཚུ་བཙོ་བཤལ་སྦྱོར་བཟོར་གདན་ཞུ་གནང་། ཐ་སྐྱོན་མཆོག་ནས་ཀྱང་
 ཆེ་ཆུལ་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་སྟོབ། ད་ལྟའི་དུས་འདིར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
 གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་ཉག་ཕྱར་ཐུག་འདུག་པས་ད་རེས་ཕྱག་ལེན་འདི་གནང་བ་བརྟུན་
 ཉམས་པ་སྤར་གསོ་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གྱིས་མ་འོངས་ལུལ་འཛིན་ནམས་ལ་རྒྱན་
 སྦྱོང་གང་ལེགས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད། ཅས་པའི་ཐུགས་ཀྱི་བཀའ་མོལ་དང་དགེ་བའི་བསེས་
 གཉེན་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་མཆོག་གི་དགོངས་བཞེད་སྦྱབ་རྒྱུའི་དུས་ལ་བབས་པ་དགོས་

པ་དུ་མའི་སྒད་དུ་མཁྱེན་ནས་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་སྒྱིར་བཟོ་གནང་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་ལྷག་
པོར་གནང་།

སྒྲ་མོར་ཁྱིན་བཙོན་པ་སྒྲོབ་མ་བཙོ་བརྒྱད་སྒྲིར་ལ་དངུལ་ཚུ་དང་བཙོ་ཐལ་གྱི་སྒྱིར་
བཟོའི་མན་ངག་ལག་ལེན་དམར་བྲིད་དུ་བསྐྱལ་གནང་བར་དག་མཆོན་མད་དུ་བྱུང་བའང་།
དེང་གི་དུས་འདིར་སྒྲ་སྒྲན་པ་གང་གི་ཞལ་སྒྲོབ་དང་བརྒྱད་པའི་སྒྲོབ་མ་པོད་རྒྱངས་ས་མཐོའི་
ས་ཁུལ་གང་སར་ཁུབ་ཡོད་པ་ལས་རྟོགས་བྱུབ་པ་སྒྲོས་ཅི། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྒྲན་
གྱི་ཆ་ལག་གཙོ་བོ་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་གྱི་སྒྱིར་བཟོ་དེ་ཉིད་ཉམས་པ་ལས་སྒར་གསོས་པ།
བཟོ་རིག་འདིས་ཀྱང་འཇམ་སྒྲིང་ཆོན་རིག་པར་འགྲན་བཞིན་ཁ་རྒྱངས་གསོ་རིག་ས་འཇོན་
དཀར་པོའི་ནམ་པ་མངོན་དུ་བྱས་སོ།

དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་སྒྱིར་བཟོ་ལགས་བྱུབ་བྱུང་རྗེས་ག་ཕྱི་སྒྲན་ཁང་དུ་སྒྲན་རིགས་
སྒྱིར་བཟོའི་ཆེད་ཆ་སྒྲན་པ་སྒྱུ་ཉིད་དང་ལས་རོགས་བཟོད་པ་ལགས། དེ་བཞིན་ལས་
ཕྱིད་ཕུན་ཚོགས་བཅས་ཁོང་གསུམ་པོ་དོག་སྡེ་ཕུག་དང་། ཟེ་མལ་ལ། རྒྱ་མ། ཨོ་
དཀར་མཆོ་སོགས་སུ་རྩི་སྒྲན་འབྲུ་སྒྱུབ་གནང་བར་ཐེབས། དེ་སྐབས་སྒྲ་སྒྲན་པ་མཆོག་
དང་ལས་རོགས་ཕུན་ཚོགས་གཉིས་པོ་ཨོ་དཀར་མཆོར་རྩི་སྒྲན་འབྲུ་སྒྱུབ་དང་སྒྲགས་མཆོ་
མཇལ་ཞུ་བར་ཐེབས་པར་སྒྲ་སྒྲན་པ་མཆོག་ལ་མཆོར་དང་ལས་པོ་བྱང་པོ་དུ་ལ་དང་། ཡར་
ལུང་གེ་པོ་བྲག དེ་བཞིན་ལ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེའི་བཞུགས་གནས་རྩི་རམ་ས་ལ་ལ་
སོགས་མ་འོངས་ཇི་ཡོད་གི་ལུང་བསྟན་ལ་མཆོན་མང་པོ་གཟིགས་པར་གང་གི་ཐུགས་
བསྐྱེད་ཀྱི་དམ་བཅའ་སྒྱུབ་རྒྱུར་སྒར་ལས་ལྷག་པའི་སྤིང་རྩི་བས་འཕེལ་ལ་གཞན་དབང་

གིས་བཅོངས་པ་ལས་གྲོལ་རྟེ། མ་འོངས་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་ལེགས་གྲུབ་
ཡོང་རྒྱུ་ཡིད་ཆེས་དང་གདུང་སེམས་ཀྱི་རེ་བའི་མེ་དོག་གསར་པ་ཞིག་གང་གི་སྒོ་ཡུལ་
ཀྱི་རྫིང་བུར་གསལ་ལེར་འབྲུངས།

མེ་འབྲུག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༤) ལོར་དེ་ཡང་སྐ་སྐན་པ་མཆོག་ཙ་ཁུ་བདག་ཐབས་
ལ་མཁས་པས་བཅོན་ཁང་འགོ་བཟུང་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་འགོ་བཟུང་པ་ཆོས་ཙ་ཁུ་བདག་
ཐབས་ཀྱི་སྐན་དཔེ་ཚོམ་སྒྲིག་བྱ་དགོས་པའི་བཀའ་ཕྱེད་སྟེ། ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་ནས་
ལས་དོན་དེ་ཁོང་གཅིག་ཕུས་ཐག་གཅོད་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་དྭ་ཅང་གི་གལ་འགངས་ཆེ་
བར་གཟིགས་ཏེ་དེ་དོན་ཆགས་རྒྱུ་དང་གང་མགྲོགས་ལེགས་གྲུབ་ཡོང་ཆེད་བཅོན་ཁང་
དུ་བཞུགས་པའི་སྐན་པ་དྲག་གས་ཀྱི་མཆོན་ཐོ་དང་ལོ་རྒྱུས་རང་རྫོངས་སུ་མཆོམས་སྒྱུར་
སྐན་བྱ་གནང་།

མེ་སྐུལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༧) ལོར་རང་སྒྱུར་རྫོངས་ནས་སྐ་སྐན་པ་གཙོས་བྱིན་སྐན་
པ་ནི་གུ་ཙ་ཐ་ལྷག་འབྲས་སྤངས་སུ་གངས་རྫོངས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཀྱན་བདུས་བཙུམས་
པའི་ཕུག་ལས་ནང་ཞུགས་དགོས་པའི་རེ་འབོད་ཞུས་པ་ལྟར་འབྲས་སྤངས་སུ་ཕྱེད་སྟེ་
སྐན་དཔེ་ཚོམ་སྒྲིག་གི་ཕུག་ལས་ནང་ཞུགས།

ལོ་དེའི་བོད་ཟླ་ ༡༠ པའི་ནང་ལ་སྤྱི་གཅིན་པོ་སྤྱི་ལོ་བཟང་བསམ་གཏན་
ལགས་ཀྱི་གར་ནས་བོད་དུ་གཟིགས་སྐྱོར་དུ་ཕྱེད་སྐབས་སྐ་སྐན་པ་མཆོག་དང་མཛལ་
ཕྱད་བྱུང་། དེ་སྐབས་སྤྱི་བཟང་བསམ་གཏན་ལགས་ནས་ཀྱལ་ཡུམ་ཆེན་མོས་སྐ་སྐན་
པ་ཐུག་ཕྱད་གནང་འདོད་ཡོད་སྐྱོར་དང་། ཡུམ་ཀྱི་དགོངས་དོན་བཞིན་ཀྱི་གར་དུ་

གྲུང་གསེང་ལྷ་བྱར་འབྲུག་ཙམ་ཐེབས་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་ཅིས་པའི་གསུང་ལན་སྟན་དུ་
 ཡུལ་བ་དེས་འཕུལ་ཆུན་དང་། དེ་སྤྱི་བཙོན་ཁང་དུ་བཞུགས་སྐབས་ནས་ཡ་རྒྱལ་བ་
 རིན་པོ་ཆེ་དང་། བཙན་བྱོལ་པོད་གཞུང་འདི་ཉིད་མངལ་འདོད་ཀྱི་ཐུགས་རེ་སྒྲིམ་པ་
 རྒྱ་འདོད་ལྟར་གནང་བཞིན་ཡོད་པའི་ཆུན། དེ་བཞིན་མ་འོངས་པོད་མི་དམངས་ལ་པོད་
 རྒྱུངས་རང་བཙན་གྱི་ལས་དོན་སྒྲོ་དུ་མར་དགོངས་ཏེ་སྤྱི་ཉིད་གང་མཁྱོགས་རྒྱ་གར་དུ་
 ཟླ་ཤས་གྲུང་གསེང་ལྷ་བྱར་ཐེབས་ཆོག་པའི་སྟན་སེང་བྱས།

ཕུགས་སྤྱེལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༠)ལོར་ཀྲང་དབངས་ནས་རྒྱ་གར་དུ་བསྐྱོད་ཆོག་
 པའི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པ་ལྟར་ལོ་དེའི་སྤྱི་ཟླ་ ༩ ནང་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་མོ་ལགས་དང་ལྷན་
 དུ་པོད་བལ་གཉིས་ཀྱི་ས་མཆམས་འབྲམ་རྒྱུད་རྒྱ་གར་དུ་ཆེབས་ཞལ་བསྐྱར།

ཕུགས་སྤྱེལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༠)ཟླ་བ་བརྒྱ་པར་ཟླ་སྟན་པ་མཆོག་རྒྱ་གར་ནི་མ་
 ཅལ་རྟ་རམས་ལར་ཞབས་སོར་འཁོད་ཅིང་། སྤར་ཡང་ཡ་རྒྱལ་མཆོག་སྤྱི་ཕྱིང་བརྒྱ་
 བཞི་པ་བཞུན་འདྲིན་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་གི་གསེར་ཞལ་མངལ་པའི་སྤྱི་བཟང་མཛོན་དུ་བྱུར།
 སྤྱི་ཉིད་ཀྱིས་ཐོག་མར་རྟ་སའི་ཡུལ་རྒྱུངས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་། ཉམས་མཆར་བའི་ཐོག་
 ཆེན་པོ་བྱང་གི་བཀོད་པ་དག་གཟིགས་སྐབས་ཐུགས་དགོངས་སུ་དེ་སྤྱི་མངལ་རྒྱུང་ཡོད་
 པའི་རྒྱང་བཞིག་ཤར་བ་དང་སྤྱགས་པོད་དུ་མཆོ་ལས་ལུང་བཞུན་པའི་གནས་མཆོག་དེ་
 ཉིད་ཡིན་པ་འབྲུལ་མེད་གསལ་བར་མཐུན་པས་ཡིད་ཡུལ་དུ་དད་པའི་འདུན་པ་བཞུན་པོ་
 ཞིག་ལྷག་དུ་ཤར།

དེ་ཡང་ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེས་ཟླ་སྟན་པ་གང་ཉིད་འདི་ག་རང་དུ་བཞུགས་ཏེ་

གྲུལ་པའི་ཐ་སྐྱོན་གནད་རྒྱ་རྒྱུན་མཐུད་དང་། བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་འདི་ཉིད་ཡར་
 གྲུས་གོང་འཕེལ་ཆེད་སྒྲན་པའི་འགན་བཞེས་ཀྱིས་ཐུག་ལས་གནད་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་
 གནད་བ་སྟིང་དབུས་སུ་བཅངས་ཏེ་མ་འོངས་དཀའ་ངལ་ཇི་ཙམ་འཕྲད་རྒྱུ་འདོད་དོན་
 ཇི་བཞིན་གྲུབ་པའི་ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་དོན་རྗེའི་རི་མོ་མི་འཇིག་ཅི་ལྟའི་མཁའ་དབུས་
 སུ་བརྟན་པོར་བསོད་པར་མཛད།

ཐ་སྐྱེན་པ་མཆོག་གསེར་མཁའ་ལག་ལེན་པ་མཁའ་པ་མ་ཟད་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུའི་
 ཡུལ་ལེན་ཐད་སྤྱོད་གོམས་ཟབ་མེ་ཡོད་པ་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་མཐུན་གྱི་ཡོད་སྟབས་
 དེ་སྟབས་ཐ་སྐྱེན་པར་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུའི་སྤྱོད་བཟོ་གནང་དགོས་པའི་དམིགས་བསལ་
 བཀའ་སློབ་ཤིབས། ཐ་སྐྱེན་པའི་དགོངས་པར་གང་མཐུགས་དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུའི་སྤྱོད་
 བཟོ་གནང་ནི་རིན་ཆེན་སྐྱེན་སྟུང་གི་སྤྱོད་ཐུབ་ན་འགྲོ་བ་ནད་པར་ཕན་པ་སྟོས་ཅི་རེ་
 ཞིག་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་གི་དཔལ་འཕྲོར་དཀའ་ངལ་ཡང་ཤིང་ཐུབ་པར་ངེས་ཏེ་འབྲལ་མར་
 དངུལ་ཁུ་བཙོ་བུའི་སྤྱོད་ཐུབས་གནང་རྒྱུ་། མཐུན་སྦྱོར་མི་འདོམས་པའི་སྟབས་ཀྱིས་
 རེ་ཞིག་སྤྱིར་འབྲུངས་ཆོག་པའི་རེ་བ་མ་ཞུ་བསལ་མེད་ལྟར།

དངུལ་ཁུ་བཙོ་ཐལ་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་སྒྱུར་བཟོའི་སྒྲན་སྒྲ་ཁག་ཐབས་ཤེས་
ཡོང་ཐབས་དང་ཏུ་ན་རྒྱ་ངོ་འཕྲོད་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པ་ཀན་པ་རེ་འགའ་རྒྱ་
གར་ས་མཆོམས་སྤྲུལ་མངགས་གཏོང་གནང་བ་མ་ཟད། ཁོང་སྐུ་ངོ་མ་སྒྲན་སྒྱུར་ལས་
རོགས་སྒྲན་པ་ལྟན་དུ་རྒྱ་གར་སྒྲོལ་གས་དང་། ལ་དྲགས། བླ་བྱ། འབྲམ་སྤེ་ལ། འབྲས་
སྤྲོངས་སོགས་དེ་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱད་དང་འབྲེལ་བའི་ས་གནས་ཁག་མང་པོར་སྒྲན་སྤྲུལ་
མཆོག་ ཅོད། (ལེགས་)སེམས་སམ་སྤོང་།

ཐབས་ཤེས་དང་སྔོ་སྤྲོད་འབྲུ་སྤྲུབ་ལ་མེད་པས་པར་བརྟེན། སྔོ་སྤྲོད་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡང་གང་
འཆོམས་མེད་ཐུབ་པ་བྱུང་། རྒྱ་གར་ནས་ཐབས་ཤེས་མ་ཐུབ་པའི་སྤྲོད་རིགས་ནམས་
པོད་ནས་ཐབས་ཤེས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་དྲུས་ཡུན་ལོ་གཅིག་ནང་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་བཟོ་བའི་
གྲ་སྒྲིག་གང་ལེགས་གྲུབ་པར་གནང་།

ཚུ་བྱི་(སྤྱི་ལོ་༡༩༤༩)ལོར་རྒྱལ་བའི་བཞུགས་གནས་པོ་བྱང་ཆེན་མོར་ཐེངས་
དང་པོའི་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་སྦྱོར་བཟོ་གནང་། དེ་སྐབས་ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱི་
ངོ་མ་ཞབས་བཅགས་གནང་བར་ཁྱ་སྤྲོད་པ་མཆོག་ནས་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་སྦྱོར་བཟོའི་
ཡུག་ལེན་སྐོར་ངོ་སྤྱོད་ཞུ་གནང་མཛད་པ་མ་ཟད། ལྷན་པ་གཞོན་སྤྱིས་དག་གཙོ་བོར་
དམིགས་ཏེ་ཁྱོད་སྤྲོད་པ་ནན་གཞོན་བཙུ་སྐོར་ལ་ལག་ལེན་དམར་བྱིད་དང་རྒྱུད་དོན་ངོ་
སྤྱོད་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཆ་ལག་དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་ཆེན་མོའི་སྦྱོར་བཟོའི་ལག་
ལེན་ཕྱི་དར་འདི་ཉིད་འཕགས་ཡུལ་དུ་དབུ་བརྟེན་མཛད།

དངུལ་ཚུ་བཙོ་ཐལ་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་རྗེས་ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་བཞིན་རིན་ཆེན་སྤྲོད་
སྤྲུལ་སྦྱོར་བཟོ་གནང་། འོན་ཏེ་དེ་སྐབས་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་དུ་ནད་པར་བརྟེན་དཔུང་གནང་
མཁུ་གྱི་སྤྲོད་པ་དྲག་གསུམ་རེ་འགའ་ལས་མེད་སྐབས་སྤྱི་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་པར་སྤྲོད་ཅིས་
ཁང་འདི་ཉིད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་མི་རེ་གཉིས་ཤིག་ལ་བརྟེན་པ་མ་ཡིན་པར་ཆང་མས་
ཡུར་གྲུ་མཉམ་འདེགས་ཀྱིས་དྲུར་ཐག་གནང་ན་དགེ་མཆོན་ཆེ་བ་མ་ཟད་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་
པོ་ཆེའི་དགོངས་བཞེད་སྤྲོད་ཀྱིས་འགྲུབ་ཐུབ་པར་ཡོང་བར་དགོངས་ཏེ་ཁྱ་སྤྲོད་ཟུར་པ་

ཡེ་ཤེས་དོན་ལྡན་དང་། ཐུག་རམས་པ་སློབ་པ་མཁུ་གཉིས་པོ་གདན་ཞུ་འཇུག་པ་ལྟར་
འདེབས་གནང་རུང་གཞན་དབང་སྐབས་སྐྱེན་རྒྱུ་ཐུགས་འདོད་ཇི་བཞིན་མ་བྱུང་།

ཤིང་བྱི་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩)ལོར་པོད་ཐུག་སྤྱིར་བཙུང་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཆེད་
ཐུག་པ་མཆོག་དང་ཐུག་པ་བཟུང་འཛིན་ཀླུ་ལྟེན་ལུགས་གཉིས་ནས་གཙོ་འགན་བཞེས་
ཐོག་སྤྱི་ཆས་ཐུག་སྤྱིར་འབྲུལ་འཁོར་ཁག་གསར་འཛུགས་གནང་བར་ཐུག་སྤྱིར་གྱི་དཀའ་
ངལ་སེལ་བྱུང་བ་སློས་ཅི་ནད་པ་མང་པོར་པོད་ཐུག་དུས་ཐོག་དུ་མཁུ་སྤྱོད་བྱུང་བ་བྱུང་།

ཤིང་ཐུང་(སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥)ལོར་པོད་ཐུག་བྱུང་བསྐྱགས་ཆེད་རྒྱ་གར་རྒྱལ་སྤྱི་
དེ་ལེར་པོད་ཐུག་འགྲེམས་སྟོན་གྱིས་ཐུག་ཁང་གསར་འཛུགས་གནང་། དེ་སྐབས་ཐུག་
པ་མཆོག་ནས་རྒྱ་གར་བའི་ནད་པ་མང་པོར་བརྟག་དབྱུང་གིས་ཐུག་བཅོས་གནང་བར་
རྒྱ་གར་མི་དམངས་གྱིས་གུས་བཀུར་དང་བསྐྱགས་བཞེད་ཐོབ།

དེ་རྗེས་ཐུག་དུ་པོད་ཐུག་དང་པོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་གྱི་གནས་སྐབས་བརྒྱུད་བསྐྱགས་
ཆེད་ཨ་རི་དང་། དབྱིན་ཇི། དབྱི་ག་ལི། ཇར་མན་སོགས་སུ་ཕེབས་ཏེ་ནད་པ་མང་
པོར་མི་འཛིན་སྟོན་སྤྱི་བསྐྱུལ། ལྷག་པར་དེ་སྐབས་སྐབས་རྗེ་བདུན་འཛིན་པ་རིན་
པོ་ཆེའི་སློབ་མ་རྒྱུ་རིལ་གྱིས་ཐུགས་རྗེའི་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུག་པ་ཉིད་ཨ་
རི་ཨེཾས་(AIDS)ནད་གཞིའི་ཆོགས་འདུར་ཞུགས་བྱུང་བ་བྱུང་བས། ཆོགས་འདུའི་
ཐོག་པོད་གྱི་གསོ་རིག་ལས་གསུངས་པའི་ཨེཾས་ནད་གཞི་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ནད་རིགས་
ཡོང་འགྱུར་མ་འོངས་ལུང་བཟུང་གསལ་སྟོན་ཡོད་སྟོར་དང་དེའི་འགོ་ཐབས་བཅས་
པ་གསལ་བཤད་གནང་བ་མ་ཟད། ནད་གཞི་དེའི་སློང་རྒྱུན་ལུགས་ལ་སྤྱི་ཉིད་གྱི་

ནམ་དུང་དང་ལྷན་ཁྲིའི་དགོངས་པར་གཞིགས་ནི་ཞིབ་འཇུག་དང་བཅོས་ཐབས་གནང་
 ལྷན་གཞིང་སྒྲིབས་གང་འཆམས་ཐོབ་པས། ལྷན་གར་དུ་ཕྱིར་ཕེབས་གནང་རྒྱུ་གསོ་
 རིག་ལྷན་གཞིང་གི་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པའི་བོད་སྐྱེལ་དགའ་བ་ ༡༤ འདི་ཉིད་གསར་
 དུ་སྒྲོར་བཅོ་གནང་།

ས་སྐྱུལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩) ལོར་ཐ་སྐྱེལ་པ་མཆོག་གི་ཐུགས་སྐྱུ་ཞི་ཡར་ཐེངས་
 གཉིས་ཕེབས་ཤིང་སྐྱུ་ཞི་ཡར་དུ་ལ་ཐུན་ཁ་ཤོར་བའི་སྐྱེལ་ལྷན་གྱིས་ལྷན་ཐུག་དུས་ཟིན་པའི་ནད་
 པ་ཉི་ཤུ་སྟོར་ལ་བོད་སྐྱེལ་གྱིས་བཅོས་ཐབས་གནང་བར་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་
 ཡང་སྐྱུ་ཞི་ཡར་དུ་ལ་ཐུན་ཁ་ཤོར་བས་དེའི་ནད་འབྲས་སྒྱེ་བོ་དུ་མའི་གཟུགས་ཁམས་ལ་
 གནོད་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད། དུ་ལ་ཐུན་ལས་མི་ཉི་ཤུ་ལྷག་ལ་ཆེས་ཆུང་བའི་ནད་གྱིས་ཟིན་
 པར་སྐྱུ་ཞི་ཡའི་མངའ་སྡེའི་སྐྱེལ་ཁང་ནས་བཅོས་ཐབས་ཇི་འདྲ་བྱས་རུང་དགོ་མཆོན་མ་
 བྱུང་། དེར་ཐ་སྐྱེལ་པ་མཆོག་སྐྱུ་ཞི་ཡར་ཕེབས་པ་དང་སྐབས་འཁེལ་བས་སྐྱེལ་ཁང་
 དེའི་ནད་པ་ཉི་ཤུ་སྟོར་ལ་བརྟག་དཔྱད་གྱིས་བཅོས་ཐབས་གནང་བར་དུས་ཡུན་ཆུ་བ་གཉིས་
 ལྷག་ནང་ནད་པ་ཕལ་ཆེ་དག་སྐྱེས་བྱུང་བས་སྐྱུ་ཞི་ཡའི་སྐྱེལ་པ་ནམས་བོད་སྐྱེལ་ལ་ཡིད་
 ཆེས་ལྷག་འཕེལ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་ཕན་ཆེད་སྐྱུ་ཞི་ཡར་བོད་ཀྱི་སྐྱེལ་
 ཁང་ཞིག་འཇུགས་དགོས་པའི་རེ་སྐྱུལ་ཡང་ཁུས། འོན་ཏེ་སྤྱིགས་གཉིས་ཀའི་དཔལ་འཕྲོར་
 དང་སྐྱེལ་ལྷན་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་བརྟེན་སྐྱེལ་ཁང་འཇུགས་ཐབས་མ་བྱུང་།

དེ་རྗེས་སྐར་ཡང་ཕྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ཆོན་རིག་ཆོགས་འདུད་དང་། དེ་བཞིན་འཕྲོད་
 བསྟེན་ཆོགས་འདུ་ཁག་ལ་ཕེབས་ནི་ཨེཌེཤ་(AIDS)ནད་གཞི་དང་། ཀན་སར་

(CANCER)སོགས་པཅོས་དཀའ་ནད་གཞིའི་སྐོར་ལ་བཀྲི་སྒྲུང་དང་། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུན་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་ཟས་སྤྱོད་སློབ་སྟོན། གཞན་ཡང་ཁོར་ཡུག་སྤངས་སྤྱོད་སོགས་ཕྱིན་དྲེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་དུ་མ་གོ་སྐྱོད་ན་རྟོགས་ཀྱིས་སློབ་སྟོན་གནང་བ་མ་ཟད། གཞན་སྤྱོགས་སྤྱོགས་རེ་བའི་ལྷ་བ་ཞན་པར་དགག་ལན་ཆར་བཅད་ཀྱིས་རང་ལུགས་གསེར་ག་གི་བ་དན་འདི་ཉིད་འཇུག་སྒྲིང་གི་ཡངས་པའི་བ་གམ་གྱི་སྟེང་མངོན་པར་གཤེས་བར་བྱས།

ལྷག་པར་སྤྱི་ནང་སྒྲུབ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་པའི་ནང་རིགས་མི་འདྲ་པར་སྟོས་ཏེ་སྤ་
 རིས་སྤྱོད་སྒྲན་དག་ལ་ ༡༥ དང་། གཡུ་དཀར། གཅིན་སྟི་ཨ་རུ་ ༡༡། གཅིན་
 སྟི་རུ་ ༦། སྤག་རྩེ་ལ་ ༡༧། ལྷང་རྩེ་ལ། ལག་རྒྱང་རི་པོ་རྒྱ་ལམ་བས།
 འབས་ནད་ཙེ་གང་གི་སྒྲན། སྤྱི་འོ་མས་སྒྲན་སོགས་སྒྲན་རིགས་ཉི་ཤུ་ལྷག་སྟོར་པ་རྩོ་
 གནང་བ་མ་ཟད། མ་འོངས་གསེ་རིག་རྩོ་གསར་བ་རྣམས་ལ་དགོངས་ཏེ་སྒྲན་ཅིས་
 སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་རང་ཅག་གསེ་རིག་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱགས་ལུང་དང་། འོ་མ་སྒྲིང་བཅས་དཀའི་
 ནད་གཞི་ཁག་གི་སྟོར་སྟོབ་སྟོན་གནང་བ་སོགས་རང་རིགས་མེས་པོའི་གཞུང་པ་ཟུང་འདི་
 ཉིད་མ་འོངས་ལྟལ་འདི་རྣམས་ལ་ཕནོར་བུ་བཞག་རྒྱུ་ལ་གྱིས་མཛད་པ་བསྟུངས།

རྒྱ་སྐད་ (ལྷོ་ལོ་ ༡༩༩༩) ལོན་ས་བཟུང་བླ་སྒྲན་པ་མཆོག་གི་ཁྱི་རྒྱལ་རྒྱལ་ཁབ་
 ཁག ཡ་རན་སེ། ༡༩༩་མན་ཞི། ༡༩༩་པན་ཐོག་ས་སྤེལ་ས་ཏེ་ཤོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
 དང་ཤོད་དོན་ཆབ་སྲིད་རྒྱུད་བསྐྱུག་ས་ཀྱིས་བརྟན་སྲིད་གཉིས་ཀར་སྒྲན་པའི་མཛད་པ་
 མཆོག་ཏུ་བསྐྱབས། དེར་གི་ཆར་ལ་རྒྱལ་དབང་རྒྱ་སྐད་པའི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་
 གི་བླ་སྒྲན་མཆོག་གནས་ཐོག་ཤོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་འགྲོ་ཕན་སྲིད་འདིའི་འགན་འཁུན་སྒྲན་

ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་ཞུགས་པ། བོད་ལྷན་སྦྱོར་སྡེ་ཁང་དང་། ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆན། ལྷན་
 རྫས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆན་བཅས་ཀྱི་འགན་འཛིན་ནན་པ། དེ་བཞིན་ཆེས་མཐོའི་
 ལྷན་ཅིས་ཆོགས་ཁུང་གི་ཆོགས་གཙོའི་འགན་བཞེས་ཀྱིས་གངས་ཅན་བརྟན་འགྲོ་སྤྱོད་དང་
 རྩེ་བྲག་སྒྲིང་གཞན་འགྲོ་བ་དུ་མའི་དོན་ཆེན་སྦྱབ་བཞིན་མཆིས།

དེ་ལྟར་གང་གི་མཇུག་པའི་ནམ་ཐར་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཀྱང་འདིར་རབ་བྱུང་རི་
 རྒྱུ་མེ་སྒང་ལོ་ཡན་གྱི་མཇུག་ནམ་ཅུང་ཟད་སྟེང་པོ་བསྐྱས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བཀོད་པ་ནི་
 གསེར་གཡུ་དཀར་པོའི་ཅི་བཅུད་འཐུང་བའི་སྒོ་གསར་བ་ནམས་དང་། དམ་པའི་མཇུག་
 སྤྱོད་ཀྱི་བྱུངས་ཁྲག་ལ་གཅེས་པའི་དད་ལྷན་སྦྱེ་བོའི་ཡིད་དབང་མགུ་བའི་ཕྱིར་རོ།

གཉིས་པ། རྩ་སྤྱོད་ཐོག་བཟང་དབང་རྒྱལ།

ལྒྱལ་དབང་སྦྱེ་བྱེད་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་རྩ་སྤྱོད་མཁུན་རབ་ལོར་བུའི་ཉེ་གནས་
 སྒོ་བ་མ། སྦྱེ་བྱེད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་སྦྱེ་བཅར་རྩ་སྤྱོད་ཐོག་བཟང་དབང་རྒྱལ་མཆོག་
 ནི་ཡུམ་མདོ་མཁར་རྒྱལ་པོའི་རིགས་རྒྱུད་ལས་མཆེད་པ་ཆེ་རིང་དཔལ་མོ་དང་། ཡབ་
 ཡུལ་བུ་ཆེ་རིང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་རབ་བྱུང་བཅོ་ལྔ་པའི་ས་ཡུག་སྤྱི་ལོ་༡༩༡༩ ལོར་
 བོད་ཡུལ་དབུས་རྩྱུ་ཁ་འཕྲོངས་རྒྱས་གཏོར་ཆེན་སྟེང་རི་གདོང་བྲག་ཅེས་པའི་སའི་གནི་
 མར་སྦྱེ་འབྲངས། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་པོའི་བྲགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་མ་ཡིན་སྟབས། ཅ་ཆེའི་
 སྟེང་དང་གཅེས་པའི་མིག་འབྲས་ལྟ་བུར་ཁུང་བསྐྱངས།

དེ་ཡང་བྱིས་པའི་གནས་སྟབས་ཅི་དུ་མོ་ཅི་ཤེས་ཅམ་ན་འདམ་བག་གི་གདོར་མ་

དང་། ཞལ་བས་ཀྱི་བཟོ་འདྲ་བཟོ་བ་གནང་སྟེ་ཞབས་བཏན་གྱི་ཚུལ་དུ་འདོན་པ་འདོན་
 ཚུལ་བྱེད་པ་དང་། སྐབས་རེ་ས་དོར་རི་མོ་འདྲ་མིན་བྲིས་ཏེ་དབུ་འཁོར་བཞུགས་པ་སོགས་
 རང་མཉམ་ཅེད་གོགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱ་ལུགས་མཛད་པ་ཡིན་ལ་ལྷག་པར་
 རྒྱ་མ་ཁྲ་མའི་སྐབས། སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྒྲོ་བ་མཁན་མེད་པར་ཡིག་དུག་བྲིས་མར་
 དཔེ་གཟིགས་ཏེ་ས་དང་དོ་བར་མ་ཆི་ཡིག་དུག་དག་དབུ་ཆེན་གྱི་གཟུགས་སུ་མི་ནོར་བ་
 དག་པར་བྲིས་བྱུང་བ་སོགས་སྟོན་གོམས་བག་ཆགས་བཟང་པོ་ལྷན་སྐྱེས་ཅན་དན་སྤྱང་
 པོའི་བྱི་བཟང་བཞིན་འགྲོགས་པར་སྤྱང་ངོ་།།

དགྲ་ལོ་བཙུག་སུམ་ལ་སོན་པ་ཚུ་སྟེལ་(སྟེ་ལོ་ ༡༧༩༣) ལོར་མཆོ་མོ་དོན་
 བྱུང་དཔལ་པོས་ཕྱག་བཏབ་པའི་གཞིས་དགོན་འཕྱོངས་རྒྱས་བཀྲིས་བདེ་ཆེན་དགོན་དུ་
 རབ་དུ་བྱུང་། སྐྱེ་ཁད་རྒྱལ་མཆོན་ཆོས་དར་གྱི་དྲུང་ནས་ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་བསྐྱབས།

དེ་སྐབས་དགོན་པའི་ཨམ་རྩེས་ཉམ་ཐག་ནད་པ་དུ་མར་བཏག་དཔུང་གིས་གསོ་ལ་
 སྤྲན་གནང་བ་ཡང་ཡང་གཟིགས་པས། དེ་ལྟའི་གཞན་པན་དོན་གཉེར་གྱི་མཛད་སྦྱོང་
 ལ་ཡིད་སྟོན་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་རྒྱུ་བྱས། གསོ་རིག་སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་ས་པོན་
 བཟང་པོ། ག་མཆོག་ཞིང་སའི་སྦྱོང་དུ་བཏབ་པར་མཛད།

དགོན་པར་བཞུགས་རིང་གི་དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་ལྷག་གི་ནང་། ཡི་གེ་འབྲི་སྟོག་
 རས་བཟུང་དགོན་པའི་ཆོགས་འདོན་སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་དང་། སྤྲན་ཆའི་མདོ་ཆོག་
 མཆན། རྒྱ་མ་ཁྲ་མ། ལོ་མཇུག་སྐྱེས་ནས་ལོ་བདུན་གྱི་ཡུན་ནོ།

མཆན། ག་མཆོག་ (མདོན་བཟླ་དེ།) ལྷིང་།

ཀུས་པ་ཡིད་བཞིན་དབང་ཀུལ། སྒྲོལ་ཆོག་སྒྲོན་ལམ་ནམ་བུར། དེ་བཞིན་གདུགས་
ཤེར་མེད་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ཐུགས་འཛིན་གནང་།

མེ་ཕྱི་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༥) ལོར་སྐུ་ཉིད་ལྟ་ལྟན་སྒྲུ་ཅིས་ཁང་དུ་སྒྲན་པ་སྒྲོང་
བར་ཕེབས་ཀྱང་ཅེ་ཐོག་བདམས་གསེས་གནང་བའི་གྲ་གཞིན་བཅུ་གསུམ་ལྟ་ལྟ་ཡོད་པ་
ལས་ཁྱུ་ལ་དབང་དགེ་འདུན་ཀྱ་མཆོ་སྐྱོང་མས་ཐུག་བཟོ་གནང་བའི་དཔལ་ལྟན་ལྟ་མོའི་
སྐུ་ཉིད་ཉེན་འདུག་ལྟ་མོའི་འཕྲིན་སྐུ་ལ་སེམས་ཉིད་མ་ཐེངས་མང་བསགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཟན་
བཞག་སྒྲིལ་བ་ལས་ལུང་བཞག།

དེ་རྗེས་དགོན་པའི་ཨེམ་ཇེ་སྐུ་ཁབས་ཀུལ་མཆོན་དབང་འདུས་ལགས་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོན་
ཞུས་ཏེ་གསོ་རིག་རྒྱུད་གསུམ་ཐུགས་འཛིན་གནང་འགོ་བཙུམས། དགོན་པར་བཞུགས་
རིང་གི་སྐད་གོང་དུས་ཡུན་ཐུང་དུ་འཛིན་ཀྱང་གསུམ་(ཅ་རྒྱུད། བཤད་རྒྱུད། ཐུ་མ་
རྒྱུད།) དང་སྒྲན་ཅིས་ཆོས་སྒྲོང་(ལེ་ཆོན་བཙུམ་ཅན) བཙུམ་པ་སྒྲོ་འཛིན་གནང་།

སྐུ་ཉིད་ལྟ་ལྟན་སྒྲུ་ཅིས་ཁང་དུ་ཕེབས་ཁར་གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྒྲོར་དགེ་བའི་ཉིན་
ཞིག་སྐུ་ཁང་ཀུལ་མཆོན་ཆོས་དར་ལགས་ཀྱི་གཟིམ་ཤག་དུ་སྒྲན་ཅིས་སྒྲོབ་གྲར་རྒྱུད་པའི་
ཉིན་འབྲེལ་གྱི་བྱ་སྒྲོ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཞིག་གནང་། དེ་སྐབས་ཁང་ཁང་ངོ་མས་ཉིད་ལ་མཇུག་
དར་སྒྲོན་པ་མ་ཟད། སྒྲན་ཅིས་ཁང་དུ་སྒྲོབ་མཐར་སོན་ཏེ་མ་འོངས་བཀྲས་ཁང་སྤྱི་ཁབ་
མཁན་པོའི་སྐུ་ཆོབ་ཁྱུ་ལ་བའི་བླ་སྒྲན་པ་བྱ་ཐུབ་པའི་སྒྲོན་ལམ་ཡོད། ཅས་འབྲུང་འབྱུར་
མཛོན་པར་མཁྱེན་པ་ལྟ་བུའི་ལ་མཆོན་གྱི་གཏམ། སྐུ་ཉིད་ཀྱིས་ཡང་ཡང་རྗེས་སུ་དྲན་
པར་གནང་བ་འདི་ཀོ་སྒྲིང་བར་གྲགས།

ཤིང་སྤྱལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༩༩)ལོར་འཕྲོངས་ཀྱིས་བཀྲིས་ཆོས་སྤང་ལས་ཐོན་དེ་
ལྷ་ས་སྐྱོན་ཅིས་འགྲོ་པའི་སྤང་དུ་དངོས་སུ་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་གནང་བར་ཐེབས། ཐོག་
མར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཁྱེན་རབ་ཞོར་བུ་མཆོག་ཞལ་མངལ་བའི་སྐབས་གཞན་
དང་མི་འདྲ་བའི་གཟིགས་སྤང་ལྟ་བུས་སྤྱི་མི་ཤེས་པའི་དགའ་བ་དང་། ཡང་དམ་པ་ཉིད་
སྤྱི་ག་འཕྲོར་བ་དང་སྤྱི་གཟི་ཆེ་བས་རུང་ཟད་འཛིགས་ཡིར་བ་སྤྱི་ཞེད་དགའི་སྤང་བ་ཞིག་
ཅིག་ཅར་དེ་མ་ཉིད་དུ་ཡིད་འོར་འཆར་གསུངས།

སྐྱོན་ཅིས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཐ་སྐྱོན་མཁྱེན་རབ་ཞོར་བུ་དང་། སྤྱི་བཙུང་
ཐ་སྐྱོན་སྤྱི་གཞོན་ཐུབ་བསྟན་སྤྱི་གུབ་ལགས་ཞལ་མངལ་བའི་ཉིན་དེར་དམ་པ་དེ་གཉིས་
ཀྱི་སྤྱི་དུང་དུ་རྒྱུད་གསུམ་དང་ཆོས་སྤྱིད་དཔེ་ཆ་ཐུགས་འཛིན་གནང་བ་ནམས་སྤྱི་དག་གསལ་
གསུམ་ཐོག་རྒྱགས་འབུལ་ཞུས་པ་མ་ཟད། སློབ་དཔོན་མཁྱེན་རབ་ཞོར་བུའི་བཀའ་བཞིན་
ཕྱི་ཉིན་སློབ་མང་ཆོགས་པའི་གལ་དུའང་རྒྱུད་གསུམ་དང་ཆོས་སྤྱིད་རྒྱགས་འབུལ་ཞུས་
པར་སློབ་དཔོན་ཀན་གཞོན་གཉིས་པོས་བསྐྱེད་པ་མཛད་དང་སྐྱོན་ཅིས་སློབ་མ་ཡོངས་ཀྱི་
དགའ་བསུ་ཐོབ།

སྐྱོན་ཅིས་ཁང་དུ་སློབ་ཞུགས་མེས་ཅིས་དགེ་བུ་མས་པ་ཆོས་གྲགས་དུང་ནས་ཡིག་
གཟུགས་སྤྱིད་རྒྱུད་དང་། དག་ཡིག་ སུམ་ཉགས་མོགས་ཐུན་མོང་བདེ་སྤྱིད་མང་
གཞིའི་ཤེས་བྱ་ནམས་ལ་སློབ་སྤྱིད་དུར་ཐག་གནང་བ་མ་ཟད་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཁྱེན་
རབ་ཞོར་བུ་མཆོག་གི་སྤྱི་ག་སྤྱི་གས་སྤྱི་ག་ཞུང་རྒྱུད་བཞི་དང་། དེའི་འགྲེལ་བ་བྱེད་
སྤྱི་ག་པོ། མས་པོའི་ཞལ་ལུང་། ལྷན་ཐབས། ལུས་ཐིག་སྤྱི་ག་སྤྱི་ག་ ཤེས་སྤྱི་ག་

སོགས་ཀྱི་དཀའ་གནད་དང་། གཏར་བསྐྱེད་ལས་ལཱ་ཁྲུང་བཙོས་ནམས་ཀྱང་ལག་ལེན་
 དམར་ཁྲིད་དུ་གསན་སྒྲིང་གནང་། གཞན་ཡང་ལོ་ལྷར་དབྱར་དུས་སློབ་མ་སྤྱི་བྱིངས་
 ལྷར་རི་མཐོར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅེས་འཛིན་ཆེད་འབྲུ་སྤྱོད་ལ་ཕེབས་པ་དང་། དགུན་དུས་སྤྱོད་
 སྒྲིང་ཁང་དུ་སྤྱོད་བརྟུང་བ་དང་རིལ་བུ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱག་ལས་ནང་ཞུགས་ཏེ་བདུད་
 ཅི་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་ལ་ངོས་འཛིན་ཐུགས་ཞིབ་དང་སྤྱོད་སྒྲིང་གི་ལག་ལེན་བཅས་པ་སྒྲིང་
 བར་མཛད་དོ།

སྤྱི་ཉིད་རྒྱན་དུ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག་ལ་དད་གུང་ཆེ་བ་དང་། ལྷག་པར་
 སློབ་དཔོན་གྱི་ཞབས་ཏོག་འགྲུབ་རྒྱ་སོགས་ལ་སློབ་མ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་རྩེ་པོ་དང་།
 དག་སྤང་ཆེ་བ་ཡོད་པར་གཞིགས་ཏེ་གིང་བྱ་ (སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥) ལོ་ནས་བཟུང་སློབ་
 དཔོན་གྱི་གཞིམ་གཞི་ཏུ་ཆེད་ཉར་གྱིས་གཞིམ་ཆུང་དུ་གཙང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དང་། ཁམ་སྤོང་
 དང་། མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་རྩར་ཆུ་རྒྱ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་མངགས་བྱ་གནང་བཞིན་ཡོད།

སློབ་དཔོན་གྱི་གཞིམ་ཆུང་དུ་ཞུགས་མེས་གཞིམ་ཆུང་ཕྱི་ནང་ཀྱན་དུ་ཕྱག་དར་གནང་
 རྒྱ་དང་མཆོད་པ་ཕུལ་བྱ། ཁམ་སྤོང་དང་མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་རྩར་གཡོག་ཆ་བྱ་བྱ། དེ་
 བཞིན་སློབ་དཔོན་གྱི་སྤྱོད་གཞིམ་དུ་བཅར་བའི་གཞུང་ཞབས་ཆེ་དག་ཁག་ལ་བཅག་དཔུང་
 གནང་རྒྱ་དང་། གསོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱ་སོགས་བཀའ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་མཆོད་པས་སློབ་དཔོན་
 མཉེས་པར་བྱས།

དེ་སྐབས་ཉིན་པར་སློབ་མ་སྤྱི་ལྷར་སྤྱོད་ཅིས་གཞུང་ཕྱགས་གཙོ་གྱུར་གྱིས་བཤེས་
 སྤོངས་དང་། ལམ་གཙོ་ནམ་གསུམ། བྱང་ཆུབ་ལམ་སྤྱོད། སྤྱོད་འཇུག་སོགས་ལ་

ཐོས་བསམ་གནང་བ་ཡུང་དགོང་དོན་མ་ཤར་གཟིམ་ཆུང་དུ་སྒྲིབ་དཔོན་དམ་པ་དེའི་དྲུང་
ནས་ནང་ཆོས་དང་ཕྱིས་རིག་དཀར་ནག་གི་གཞུང་ལུགས་ལ་གསལ་སྒྲིབ་གནང་། དེ་
ཡང་གཙུག་ལག་ཕྱིས་རིག་ཐང་། འབྲུང་ཕྱིས་མན་ངག་ཆེན་པོ་ལུ་བདུན་གའི་བྲིད་ལུང་
དང་། ལྷ་རྩེ་ཕྱིས་སྒྲོན་འགྲོ། ལུ་པ་འཕྲོད་སོགས་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་སྤྱི་དང་། བྲུང་
པར་རིགས་ལྷན་སྒྲིང་ཐིག་རྩ་གཞིར་ཐོག་ལོ་ཐོའི་སྒྲིབ་པའི་ཕྱིས་ཕྱན་ཆ་ལག་མ་ཆང་བ་
མེད་པ་ལྟོ་བྲག་ཕྱིས་པ་ལེ་ཤེས་བསྟན་པ་དང་མཉམ་དུ་སྒྲིབ་དཔོན་དྲུང་ནས་གསལ་བཞེས་
ཀྱིས་ལེ་ཐོའི་གཟུང་ལ། ལུ་བསྐྱུས་ཀྱི་རི་མོའི་ཕྱག་ལེན་དངོས་ནང་ཞུགས་ཏེ་ལེ་བསྟན་
དང་ལྷན་དུ་ལེ་ཐོ་འདོན་སྤེལ་ཡང་གནང་།

གཞན་ཡང་། མཚན་མོན་མ་མཁའ་དྲངས་པའི་སྐབས་དང་བསྐྱུན་ནས་དགེ་བའི་
བཤེས་གཉེན་མཆོག་གི་དྲུང་དུ་ནམ་མཁའི་གཟུང་སྐར་དང་། གཟུང་ཕྱིར་སྤྲོག་གི་ངོས་
འཛིན་གསལ་ངེས་དང་། ལོ་ལྷར་ཉི་ཟླ་འཛིན་ཚུལ་སོགས་ལ་བརྟག་ཞིབ་ཀྱིས་དགེ་སྤྲེག་
འབྲས་བུ་ཇི་ཡོང་ལ་དཔྱད་པ་གནང་བ་སོགས་དངོས་ཐོག་རིག་པའི་བདུན་ཕྱི་མངར་མོར་
ཐུགས་རྩེ་གཅིག་དུ་གཞིལ་བར་མཛད།

ལྷག་པར་དེ་སྐབས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག་རབ་ཞོར་བུས་ངོས་ཀྱི་ཕྱི་བསམ་
པ་དེར་བྲིད་ཀྱི་གཟུགས་སྒྲེབས་ཀྱི་འདུག ཅེས་ཡང་ཡང་གསུངས་ལ་ཕྱི་ནང་གི་ལས་
དོན་གལ་ཆེ་ཁག་ཀྱང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་སྒྲོས་འགལ་གནང་བཞིན་ཡོད། ཐ་སྐྱོན་པ་
མཆོག་ཐུགས་སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་པས་མ་འོངས་འགྲོ་དོན་རྒྱ་ཆེར་རྒྱས་པར་དགོངས་
ཏེ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་དེས་པོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་མིག་འབྱེད་

གསལ་བྱེད་རྒྱུ་དཔེ་ཕྱག་ལེན་དག་ཆེད་དུ་ལག་ལེན་དམར་བྱིད་གནང་བའང་སྐྱེན་ཉིད་
 གྱི་མང་ད་རྣམ་རྒྱུས་པ་ལས་མིག་འབྱེད་སྒྲོབ་སྒྲོང་གནང་བའི་སྐོར་ལས་ཉོགས་པར་ངེས།

རྒྱ་ནག་སྲིད་གཞུང་གི་བོད་ལ་བཙན་འཇུག་བྱས་པའི་སྐབར་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་
 བོད་ཀྱི་བྱམ་མིན་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཙ་གཏོར་དང་། བོད་དབུས་གཞུང་དང་འབྲེལ་
 བའོད་པའི་ལས་བྱེད་དཔའ་བོ་མོ་མོ་ཆེ་རྒྱུ་ཀུན་འཛིན་བཟུང་གིས་མནར་གཅོད་གཏོང་
 བའི་སྐབས་ཁྱ་སྐྱོ་སྐྱོ་བཟང་དབང་རྒྱལ་མཆོག་བོད་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་སྐྱོན་པ་ཡིན་
 པར་བརྒྱས་ཏེ་ཐོག་མར་ལྷ་ས་བོན་བོད་དང་། དེ་རྗེས་ནོར་ཁྱིང་། མཛོ་མོ་རགས་བཙས་
 ལ་རིམ་པས་བཀག་ཉར་བྱས།

ལྷགས་བྱི་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༠) ལོར་རྒྱ་དམར་སྲིད་དབང་ཆོགས་པས་ནག་ཉེས་
 འདྲི་ཞིབ་ཅེས་པའི་གཡོ་ཐབས་ལ་ཁ་གཡར་ཏེ་ཉེས་པ་ལོ་བདུན་དུས་བཀག་བཙོན་འཇུག་
 དང་། ལོ་གསུམ་ཁ་དབང་གཙང་འཕྲོག་གི་བྲིམས་ཐག་བཙང་། དེ་རྗེས་རིམ་པས་
 འཕན་པོ་དང་། བྱ་སྤྱི་བཙོན་ཁང་། ནོར་ཁྱིང་། ལྷ་དཀར་ཅེ་བཙས་མོ་མོར་ངལ་ཅོ་ལ་
 བསྐྱར་བཀོད་ལ་བྱིད་དེ་ལུས་ཁམས་ལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་ངལ་བ་མྱོང་དགོས་བྱུང་
 ཡོད། ལྷག་པར་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༡-༡༩༦༣) བར་ལོ་གཅིག་རིང་ལྷོ་ཁ་བསམ་ལས་སུ་
 ངལ་ཅོ་ལ་བསྐྱར་བཀོད་དུ་བྱིད་པར་སྐྱེན་ཉིད་དང་བཙོན་གྲོགས་ལྷན་རྒྱས་ལ་དཔུལ་བཞི་
 ཡུལ་དུ་འཕོས་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱག་སྒྲོང་མྱོང་བཅི། བཙོན་གྲོགས་དུ་མ་དཀའ་དུབ་དང་། བཀྲོས་
 པས་གདུང་བའི་མནར་གཅོད་འོག་འདས་ཁོངས་སུ་གྱུར། དེ་སྐབས་བཙོན་གྲོགས་
 རྣམས་བཀྲོས་པའི་འཛིགས་པ་ལས་སྒྲོབ་ཆེད་བཙོན་པ་རྣམས་ལ་སྤྱི་རིགས་ངོ་སྤྱོད་དང་།

ཟས་སྒྲིང་སྒྲོབ་སྒྲོན་གང་ཐུབ་གནང་བ་མ་ཟད་ལྷག་པར་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲོས་ཉིང་
 ཀྱི་ཟས་སྐལ་ལས་ཆ་གཉིས་ལྷག་ཆད་མེད་བཅོན་གྲོགས་ནད་པ་དག་གི་ལུས་ཁམས་གསོ་
 སྤར་འབུལ་གནང་མཛད་དེ་རང་ཉིད་སྡོམ་ཆོད་དང་། ཏྲ་པོང་གི་བའི་རུས་ཁྲ་སོགས་ལ་
 བརྟེན་ཏེ་འཆོ་ཐབས་མཛད་པ་སོགས་གཞན་ཕན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་པ་དཀར་པོའི་གཟི་
 བྱིན་གྱིས་ཡལ་བ་མེད་པར་ལྷན་དུ་བཀྲ་བར་བྱས་སོ།

ཚུ་ལྷག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༦༣) ལོར་ངལ་ཚྱུ་ལ་བསྐྱར་བཅོས་ཆེད་བསྐྱར་དུ་གྲ་ཕྱི་
 བཅོན་ཁང་དུ་བྲིད། དེ་སྐབས་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་མཁྱེན་རབ་ཙོར་བྱ་མཆོག་
 གི་ཐུགས་རྗེའི་གཟིགས་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་བྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲ་ཕྱིར་སྐྱོན་པའི་ཕྱག་ལས་
 ནང་ཞུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

ཚུ་ལོས། སྤྱི་ལོ་ ༡༧༦༣ ནས་གྲ་ཕྱི་དང་། འཕན་པོ། ཀོང་པོ། སྤོ་བོ་སྤོ་མོག་
 ཉིང་བྲི་བཅས་སོ་སོར་སྐྱོན་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་། དེ་སྐབས་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་རིགས་
 སྐྱོན་པ་ཆོས་ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་པོད་ཀྱི་སྐྱོན་གཞུང་ལ་མོངས་དད་ཀྱི་བྲེགས་པས་
 བཅེངས་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་པོད་པའི་སྐྱོན་གཞུང་ལ་བྱང་གསོད་
 དང་། པོད་པའི་སྐྱོན་པར་མཐོང་ཆུང་དམའ་འབེབས་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་
 ཐ་སྐྱོན་པ་ཉིད་ཀྱིའི་སྐྱོན་པ་དང་མཉམ་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་སྐབས་ཀྱི་རིགས་སྐྱོན་
 པས་ཕྱག་དོག་དང་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ངན་ཆོག་སྒྲ་དགྲ་མེད་རྩེ་སྤྱིད་ལ་ཐུགས་བསྐྱོན་ཆད་
 མེད་བཟོས།

ལོན་ཏེ་ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་ནས་དེ་སྐབས་པོད་པའི་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་རིག་པར་བརྟེན་

ནས་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལྷན་བཅོས་གནང་བར་ཡན་བསྐྱེད་གསལ་པོ་བྱང་བ་མ་ཟད།
 རྒྱའི་ཕྱི་ལུགས་ལྷན་པས་བཅོས་ཐབས་མེད་བཅས་ཁ་དམར་རང་གར་འཕངས་ཏེ་བྱི་བཞིན་
 རོར་བའི་ཉམ་ཐག་ནད་པ་མང་པོར་བོད་ལྷན་གྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཟུག་རྩ་བདེ་
 ལྷག་ངང་ཞི་བར་མཛད་པར་གང་གི་མཛད་པའི་གྲགས་པ་དང་། བྱད་འཕགས་ཀྱི་ལག་
 ར་ལ་ལ་བཅོན་ཁང་ལས་བྱེད་མཐོ་གསུམ་མས་བསྐྱགས་བཅོད་དང་། ཡིད་ཆེས་ལྷག་
 ཏུ་འཕེལ་བ་བྱང་བ་དེའི་མཐུས་གཞན་གྱི་ཅོ་འདྲིའི་ལབ་སྐྱོང་རན་པ་ཡང་ཆུ་ནང་གི་ལྷ་
 བ་བཞིན་རང་ཡལ་དུ་གྱུར།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥-༡༩༥༩ ལོར་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོ་ཞེས་བོད་པའི་ཆོས་
 དང་རིག་གཞུང་རྩ་གཏོར་དང་། བོད་མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་ལ་རྩལ་རྟེན་དེ་
 བཞིན་བོད་པའི་ཐུན་མིན་ཡུལ་གོམས་གཤིས་ལུགས་ལ་དགག་བྱ་བྱེད་པ་སོགས་གིན་ཏུ་
 ཉམ་ང་བའི་དུས་ཟིང་དེའི་ནང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ལའང་སྒོངས་དད་ཀྱི་ལུགས་
 ལུ་ཅིས་ཏེ་གཏར་བསྐྱེད་སོགས་ཀྱི་ཞི་དག་དཔུང་ཆས་ལ་མི་གསོད་ཀྱི་ལག་ཆར་ཁ་གཡར་
 བ་སོགས་རང་གི་རིག་གཞུང་པེད་སྦྱོད་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་དང་བལ་བར་བརྟེན་ཟ་སྒྲན་
 པ་མཆོག་ནས་ཕྱི་ལུགས་རྒྱ་སྒྲན་ལ་སྒོ་བ་སྒྱུར་གིས་འགྲོ་བའི་ཆེ་སྒྲོག་སྒྱུ་བ་ཐབས་མཛད།
 དེ་ཡང་ཕྱི་ལུགས་གསོ་རིག་སྒོ་བ་སྒྱུར་ཆེད་ཐོག་མར་རྒྱའི་རྒྱ་རིགས་ལ་སྒོ་བ་སྒྱུར་དང་།
 དེ་རྗེས་རིམ་པས་ལྷན་ཁབ་རྒྱག་ཐབས་དང་དཔུང་ཆས་འདྲ་མིན་གྱིས་ནད་གཞི་བརྟག་
 ཐབས་སོགས་མང་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ཁག་ལག་ལེན་དམར་བྱིད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྒོ་བ་སྒྱུར་གནང་།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་ནས་བཟུང་རྒྱའི་ཕྱི་ལུགས་རིགས་གཅིག་རྒྱང་འཛིན་གྱི་སྒྲན་

པ་མཁའས་པ་དག་ལས་སྤྱིར་བཏང་གི་བཤག་བཅོས་རིགས་དང་། ཕྱི་ལྷགས་མིག་འབྱེད།
བྱད་མེད་ཀྱི་ནད་བཅོས་སོགས་ལ་ནད་ཐོག་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གནང་བར་དྲུས་ཡུན་
རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་བྱའི་ཕྱི་ལྷགས་སྤྱིར་བཏང་སྐྱན་བཅོས་ལ་མཁའས་པར་གྱུར་པ་
སློས་ཅི། བོད་ཀྱི་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ནད་བཅོས་ལག་ཅལ་ལ་བྱ་སྐྱན་མཁའས་པ་མང་པོས་
བསྐྱགས་བརྗོད་དང་བཀྱར་འོས་སུ་གྱུར།

དེ་ཡང་སྤྱ་སྤྱུབ་ཀྱིས། སྤྱིས་བྱ་བྱ་བ་གང་ཡིན་གཅིག་བྱས་མཐར་ཕྱིན་པས།

སེམས་འཕགས་འགྱུར་ཏེ་མང་པོ་ཅི་ལ་དགོས།

ཟླ་བ་རྒྱས་པས་ས་སྤེང་གསལ་བ་བཞིན།

སྐར་མ་མང་པོའི་ཚོགས་ཀྱིས་རྒྱས་མ་ཡིན། །ཞེས་

གསུངས་པ་བཞིན་གཞན་པན་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་བསམ་པ་བཟང་པོས་ཉམ་ཐག་ནད་པ་དྲུ་མའི་
ཟུག་རྩ་བཅིལ་བའི་ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཛད་སྦྱོང་ལས་ཕྱི་ལྷགས་བྱ་སྐྱན་པ་སྐར་
ཚོགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་དག་ལས་མངོན་པར་འཕགས་པ་སྤྱི་བསངས་མཁའ་ཡི་ཟླ་འོད་དང་
གཉིས་སུ་མེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། ལྷག་པར་གང་གིས་ནད་གསེའི་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་དང་།
ལག་ཅལ་ལ་གོང་རིམ་ནས་བསྐྱགས་བརྗོད་དང་འབྲེལ་དོན་མཐུན་གསེའི་རིག་དགེ་ཆན་
ཆེན་མོ་བ་ཞེས་པའི་མཆན་གནས་མེ་ཏོག་ཕྱེད་བ་གང་གི་སྤྱི་གཙུག་དུ་སློན་པར་མཛད་
དོ།

ལྷགས་སྤྱེལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༥༠)ལོར་བོད་རྒྱལ་ས་གནས་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱན་པ་མཁའས་
པ་ནམས་འདྲུ་འཛོམས་ཀྱིས་ལྷ་ས་སྐྱན་ཅིས་ཁང་དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཀྱན་བདུས་ཞེས་པའི་

ལྷན་དཔེ་ཙོམ་སྒྲིག་དང་། ལག་ལེན་ཉམས་སྦྱང་ངོ་སྤྲོད། ཅེས་པའི་ཐེངས་དང་
 པོའི་ཆོག་ས་ཆེན་ནང་ཞུགས། དེ་སྐབས་སྤྱི་ཉིད་པོད་རང་སྦྱངས་སྦྱངས་སྒྲིབ་དེ་ལས་
 བྱུངས་ཀྱི་ལྷན་པའི་གཙོ་འགན་བཞེས་བཞིན་ཡོད་ལ་རྒྱ་གར་གནས་མངའ་དུ་ཕྱེབས་ཐབས་
 ཀྱང་གནང་བཞིན་པ་རེད།

ཆུ་ཕག་(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩)ལོར་ཕྱིར་བསྐྱོད་རྒྱ་ནག་སྤྱི་གཞུང་གི་བཀའ་འཁྲོལ་
 ལ་ཕྱག་ཁྱེར་ཐོབ་པའི་འོག་རྩ་ཆེའི་ནང་བཞུགས་གནས་མངའ་དང་། ལྷག་པར་གངས་
 ཅན་ལྷ་གཅིག་ཡལ་ས་སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་ཞལ་མངའ་ཆེད་རྒྱ་གར་དུ་ཕྱེབས།
 དེ་སྐབས་ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་པོ་ཆེ་མངའ་བཅར་ཞུ་བའི་སྤྱི་ཕྱིར་མནལ་ལམ་དུ་དཔལ་
 མགོན་བམ་ཟེའི་སྤྱལ་པ་མི་དཀར་གྱི་གཞུགས་ཅན་ལན་འགའ་ཁྱོན་དེ་སྤྱི་ཉིད་རྒྱ་གར་དུ་
 བཞུགས་དགོས་པའི་བདེ་ཅི་རིགས་སྟོན་གནང་མངའ་ཡོད་པའང་ཞིབ་པ་མངའ་ནམ་རྒྱུས་
 པ་འཆོ་བྱེད་ནན་པོའི་སྦྱང་བ་སྤྱོད་གས་བརྗོད་པའི་གདམ་ཞེས་པ་ལས་དོགས་ལུས།

སྟོན་གྱི་ལས་སྟོན་བཟང་པོའི་མཐུ་སྟོབས་དང་། འདི་ཕྱིའི་བསྐྱོད་ནམས་ཡོངས་
 འདུའི་འབྲས་བཟང་ལས་ཡག་ངས་ཅན་ལྷ་གཅིག་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཡ་རྒྱལ་དབང་
 སྤྱི་ཕྱིར་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་བཞུགས་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་དང་ཞལ་མངའ། ཡ་རྒྱལ་དབང་རིན་
 པོ་ཆེའི་གཟིགས་སྦྱོང་བླ་མེད་འོག་རྒྱ་གར་དུ་ལྷན་པ་དཀོན་པས་འདི་གར་ལྷན་པའི་ཕྱག་
 ལས་གནང་སྟེ་བཞུགས་དགོས་པའི་བཀའ་སྟོབ་ཕྱེབས་པ་མ་ཟད། རྒྱལ་དབང་སྤྱི་ཐོ་མས་
 ཉིད་ཀྱི་བླ་སྤྱན་པར་བསྟོན་བཞག་གནང་།

ཡ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་དགོངས་སྤྱབ་ཕྱིར་དང་། དགེ་བའི་བསེས་གཉེན་མཁྱེན་རབ་

ནོར་བུ་མཆོག་གི་ནམ་ཐར་བཟང་པོ་རྗེས་སུ་སྦྱོང་ཆེད་ཡུལ་མཆོག་སྐྱེ་སྤང་བཅུ་བཞི་
པ་ཆེན་པོས་ཐུག་བཏབ་པའི་འཕགས་ཡུལ་རྩ་ས་སྐྱོན་ཅིས་འགྲོ་པའི་སྐྱོང་དུ་སྐྱོན་པའི་ཐུག་
ལས་གནང་བྱའི་ཐུགས་ཀྱིས་དམ་བཅའ་མངོན།

པོད་རབ་བྱུང་བཅུ་དྲུག་གིང་བྱི་(བྱི་ལོ་ ༡༧༤༩)ལོ་ནས་བཟུང་སྐྱོན་ཅིས་མཁས་
པའི་ཆོགས་ཚུང་གི་ཆོགས་གཞིན། སྐྱོན་ཅིས་འགྲོ་པའི་སྐྱོང་སྐྱོ་བཞེན་བཏག་དཔུང་
ཁང་དང་། ནད་གསོ་ཁང་གི་ཐུགས་འགན་གཙོར་བཞེས་ཀྱིས་ནད་པར་སྐྱོན་བཅོས་
གནང་།

པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་འདི་ཉིད་ཁྲབ་སྤེལ་དང་། བྱི་ནང་གང་ཟག་ནད་པ་དུ་མར་
སྐྱོན་སྤང་ཐོག་མར་བྱ་གར་བྱུལ་ས་ཞི་ལི་དང་། ཀ་ལི་ཀ་ཏ། སྤོམ་སྤོམ་སོགས་ལ་སྒྲོར་
བསྐྱོད་དང་། དེ་རྗེས་རིམ་པས་སེ་འབྲས་དགའ་གསུམ་དང་། ལ་དྲགས། སིམ་ལ།
མ་རྩ་ལྷ། རྟོ་རྟོ་གདན། རྩ་རྩ་སོ་སོགས་སུ་ཡལོང་ས་མཆོག་གི་ཆེབས་ཞབས་ཐ་
སྐྱོན་དང་སྐྱགས་བྱ་གར་བ་དང་། པོད་པ། ལ་དྲགས་པ། དེ་བཞིན་བྱི་སྐྱོང་གནས་
མངལ་བ་དང་། ཡུལ་འཁོར་སྐྱོ་འཆམ་པ་སོགས་ཆ་བ་ནད་ཀྱིས་གདུང་བའི་ཉམ་ཐག་
འགྲོ་བ་མང་པོར་ཞི་བསིལ་སྐྱོན་དཔུང་གི་སྐྱོན་བཅུད་དལ་གྱིས་དབབ་པར་མངོན།

ཉལ་པར་རུ་བྱ་(བྱི་ལོ་ ༡༧༧༩)ལོར་ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་སྐྱོན་ཅིས་སྐྱོ་བ་བྱ་ཆེན་
མོའི་སྐྱོ་བ་བྱའི་ཐུགས་འགན་བཞེས། སྐྱོན་ཅིས་སྐྱོ་བ་བྱ་འདི་བཞིན་ཡར་བྱས་ཡོང་
སྤང་གསོ་རིག་སྐྱོ་གསར་བ་ནམས་ལ་སྐྱོན་པའི་སྐྱོ་བ་བྱའི་ལམ་ལུགས་བསྐྱར་བཅོ་དང་།
སྐྱོ་བ་མ་ནམས་ཀྱི་སྐྱོན་ཅིས་ཤེས་བྱའི་གོ་རྟོགས་འཕེལ་ཆེད་ལྷ་སོར་གསོ་བ་རིག་པ་དང་

འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ལག་ལེན་འགལ་མེད་ཀྱི་བཀའ་སློབ་མི་ཉུང་བ་དང་། གཞན་
 ཡང་རྒྱ་དང་ཆོ་ལི་རིག་བྱེད་གཡུ་ཐོག་སྤིང་ཐིག་གི་ལུང་དང་། ཆོ་ག་དབྱངས་སོགས་
 རྩར་གྱི་རྒྱན་སྲོལ་བཟང་པོ་མི་ཉམས་ཁྲིད་སྦྱོང་དང་། རྒྱན་དུ་གསོ་དཔུང་བྱང་སྲོང་བཞུག་
 ལུང་སྦྱི་དང་བྲེ་བྲག་གསོ་རིག་སློན་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོགས་འབུལ་དང་། སློབ་
 མ་ནམས་ལ་བདུད་ཅི་སྡོའི་སླན་སྒྲ་དོ་སློང་གིས་ལེགས་ཉེས་བྱ་དགའ་གསོལ་རས་པོང་
 བྱ་བྲབ་རྒྱ་སོགས་སློན་སྡོའི་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་ལུགས་བཟང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་
 མཁྱེན་རབ་ཞོར་བྱ་མཆོག་གིས་ཕྱག་ལེན་གལ་ཆེར་བཅི་བ་དག་ཀྱང་ཉིད་གིས་སྲོལ་འཛིན་
 ཉམས་པ་སྤར་གསོ་གནང་བ་མ་ཟད། སློབ་མ་ནམས་ལ་གཞུང་བཤད་ལག་ལེན་ཟུང་
 དུ་འཇུག་པའི་སློབ་ཁྲིད་སློབ་གནང་མཛད་པའང་རྒྱན་པར་གཟུལ་འཁོར་རེར་སློབ་མ་
 གསུམ་བཞི་རེ་མཉམ་ཁྲིད་གིས་ཅ་ཆུ་བཟླ་བ་ཐབས་དང་། ཉན་དོས་འཛིན་ལག་ལེན་
 དམར་ཁྲིད་གནང་བ་སོགས་གཞལ་དུ་མེད་པའི་དྲིན་གིས་ནམ་བཤད་རྒྱུད་པའི་སློབ་འཕེར་
 ཡངས་པོར་བྱེ་བར་མཛད།

ཆུ་སྤེལ་(སྤྱི་ལོ་ ༡༧༧༩)ལོ་ནས་བཟུང་དབྱིང་ལན་དང་། ཉི་ལན། འཇུ་
 མན་ནི། འཇུ་ལ་མན། ས་རན་སི། སུ་སི་ལན། ལུ་རུ་སུ། སོག་པོ། རོར་ཐེ།
 སུད་ཀྱི་སོགས་སྤྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་སྤིང་ཕྱན་ཁག་ལ་ཡེབས་ཏེ་ཉམ་ཐག་ནད་པ་དུ་མར་སྤོན་
 བཅོས་དང་འབྲེལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་གཙོ་བྱུར་ནང་ཆོས་རིག་གཞུང་ལོ་རྒྱུས་ཁག་
 དང་། བཞུག་སྤྱིད་ལ་སྤོན་པའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཅིང་། ལྷན་པར་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་
 རྩོད་བར་བཞེན་ནས་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་ཆེ་བ་འདོན་སྤེལ་སྒྲུབ་གསུམ་གྱི་སློན་ནས་

འཛམ་གླིང་ཕྱི་ཀྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྒོ་དོགས་སེལ་བར་མཛད་པ་སོགས་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་ནམ་
དཀར་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་གོང་ཕྱ་རང་ཅག་གནས་པའི་ས་ཡི་གླིང་འདིའི་རྗེས་སུ་འཆིང་བར་
བྱས་པ་འདི་ཡང་རབ་གནས་མེ་གླང་ཡན་གྱི་མཛད་ནམ་སྟེང་བསྐྱུས་ཡིན་ནོ།

སྐུས་པ། མད་བྱང་མཛད་པའི་ནམ་ཐར་ཆོས་དབྱིངས་མཁར།
 རིང་དུ་བཞུགས་པའི་འཕྲིན་ལས་ཟླ་གཞིན་ཕུང་།
 བདག་སྒོ་དད་པའི་ལྷ་ཡི་རྗེང་རིང་པོས།
 ལེགས་པར་བྱངས་པའི་སྒྲང་བ་འདི་ཀོ་མཛར།
 ནམ་དག་དད་པའི་འབྲེན་བྱེད་ཀྱིས་དབེན་པས།
 ནམ་པ་ཀུན་དུ་སྐྱེན་ཟླ་བྱང་སྤྱོད་ཆོགས།
 ནམ་འགྱུར་ལྷ་སྐྱུར་གསལ་བའི་ངང་ཚུལ་ཡང་།
 ནམ་དཔྱིད་སྒོ་རིག་དབང་གིས་རགས་པའི་གཟུགས།
 གཞུང་ལུགས་ཟེའུ་འབྱའི་རོ་མཆོག་མི་མྱོང་བར།
 སྐུམ་བཤད་ཆོག་གི་ལོ་མའི་འདབ་ཅེ་རུ།
 འཕུར་རྒྱུ་མས་བདག་འདྲའི་གསར་སྐྱེས་རྟེན་དུ་གཏོགས།
 ཟབ་མོའི་བདུད་ཅི་ཐོབ་དུས་དཀའ་སྐྱམ་སྒྱུ།
 དེ་ཕྱིར་གཞུང་ལུགས་ལག་ལེན་ལ་མཁས་ཤིང་།
 མན་ངག་རྒྱུད་ནས་འཆོལ་བའི་མཁས་པའི་གཤིས།
 མཛད་པའི་སྟེང་པོར་བཀོད་འདིས་ནམ་དུ་ཡང་།

མི་རྒྱལ་བསྐལ་བརྒྱའི་བར་དུ་བཏན་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་ནི་སྐབས་བརྒྱུ་པའི་ལྷན་སློབ་སློབ་ཐོན་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ་དང་ཁོ་ཐོས་ཆ་ལྷན་པ་ཟུང་ལ་སྤྱིར་
བཀའ་འདྲི་ཞུས་པའི་མཛད་ནམ་ལས་སྟིང་བརྒྱད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཁོ་ཐོས་ཁོ་ཅིས་སློབ་གྲལ་འཛིན་པ་ཨེ་པ་བ་བསོད་
ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་རབ་གནས་མེ་ལྷག་བྱལ་ཆའི་དཀར་ཕྱོགས་སུ་སྦྱར་བའོ།།

༡༡། །མིག་འབྱེད་མཐོང་བརྒྱད་ལྔ་མའི་ཕྱག་ལེན་གསལ་ བར་བཀོད་པ་རིན་ཆེན་ཐུར་མའི་ལས་ཆོག་ཅེས་བྲ་བ་ བཞུགས་སོ།།

ཐ་སྐྱོན་མོ་བཟང་དབང་ལྔ་ལ།

ན་མོ་བེདྲུ། དྲུག་གསུམ་རྒྱ་འབྲས་ནད་མུན་འཛོམས་པའི་གཉེན། །སྤྲན་ལྔ་དང་
སྤྲ་ཀྱན་གསལ་ཉིན་མོར་བྱེད། །འཆོ་བྱེད་དོན་ཀྱན་གྲུབ་ལ་ཕྱག་ཕུལ་ཏེ། །གསལ་
བྱེད་བརྒྱད་པའི་ཕྱག་ལེན་མདོར་བསྐྱས་སྒྲེང་། །དེ་ཡང་མིག་གཞི་རིན་ཆེན་འཕྲུལ་
གྱི་འཁོར། །དྲུག་གསུམ་བར་སྒྲིབ་ཡོལ་བས་གྲིབ་བྱེད་ཅིང་། །སྤྲ་ཆོགས་སྤྲིད་པའི་
སྤྲ་བ་ཀྱན་འཛོམས་པའི། །ནད་མུན་གསལ་བྱེད་ཐུར་མའི་ལག་ལེན་བཤད། །དེ་
ལ་སྤྲི་དང་བྱེ་བྲག་རྣམ་དབྱེ་ཟུང་། །དང་པོ་མིག་ནད་སྤྲི་དང་སྤྲི་མ་ལ། །བྲུད་པར་
ཐུར་མའི་ལག་ལེན་སྒྲེང་གཞི་དངོས། །ཞུམ་ནད་རྒྱ་རྒྱེན་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ལྔ།།
དབྱེ་བ་མིག་ཚུའི་ནད་རིགས་རྣམ་པ་བདུན། །སྤྲ་ཆོགས་གཤེར་ཆོགས་གཉིས་དང་
གདུང་འགྱུར་བཞི། །ལིང་ཏོག་རིགས་བཞི་རབ་རིབ་རྣམ་པ་བཞི། །སྤྲིད་ལོང་གཅིག་
དང་སྤྲི་འགྲིབ་རྣམ་པ་ལྔ། །ནད་འགྲིབ་གཉིས་དང་བར་འགྲིབ་རྣམ་པ་བཞི། །རྒྱས་
པར་སུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་རྒྱད་ལས་གསུངས། །ཞུམ་བྲག་འགྲིབ་ལ་སྤྲི་ནད་བར་འགྲིབ་

གསུམ། །དེ་ལ་ཕྱི་འགྲིལ་ཕྱི་ཀྱེན་སྒྲིབ་པ་སྟེ། །ནང་འགྲིལ་ཁྱེན་འཁྲུག་ཅ་མཛད་ས་
 ཉམས་ལས་བྱུང་། །པར་འགྲིལ་ཉེས་གསུམ་རྒྱུ་དང་འདུས་པས་འགྲིལ། །དེ་ཡང་
 ཕྱི་འགྲིལ་རང་རང་གསོ་ཐབས་ལ། །ནང་འགྲིལ་ཟས་སྦྱོང་ཁོང་སྒྲན་དག་ལ་འབད།།
 ཕྱི་ནང་འགྲིལ་གཉིས་ཐུར་མས་དཔེ་མི་ཕྱེད། །པར་འགྲིལ་དཔུང་མཚོག་ཐུར་མས་
 དཔེ་བར་བྱ། །ལྗེ་ལ་སྒྲོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་ཕྱི་རྗེས་གསུམ། ། ༡) སྒྲོན་འགྲོ་
 ཉན་དུས་རིམ་གྱོད་དཔུང་དང་བཞི། །ནད་གཞིའི་སྒྲོན་འགྲོར་དཔེར་རུང་མི་རུང་བཟླ་
 དཔེར་མི་རུང་བ་ལུང་པ་ཆམ་པས་བཟླ། །མ་ཞུ་འཁྲུ་སྒྱུག་མགོ་གཟེར་ཡོད་པ་དང་།།
 ལུས་ལ་དག་དར་བབས་སྤར་ལེ་ལ་འཁེལ། །འདུས་པའི་མིག་ཚུལ་ཞུ་བ་དཔེར་མི་
 རུང་། །མ་སྒྲིན་དུས་སྤུ་བསལ་ཡང་སྤར་འགྲེལ་སྤངས། །མེ་ཆེ་ཉི་མ་ཤར་རུབ་
 མི་མཐོང་བ། །དུས་འདས་རྒྱལ་མོའི་མཐུ་ཉམས་དཔེར་མི་རུང་། །དཔེར་རུང་དེ་
 བཟོག་ཁྱེན་ནང་ཞག་ཐིག་འདྲ། །ཆེ་བ་ཉ་ལྟར་གང་བ་དཔེ་བར་བྱ། །དུས་ཀྱི་སྒྲོན་
 འགྲོ་རྒྱུང་འགྲིལ་ལོ་གསུམ་ལོན། །བད་ཀན་ལོ་གཅིག་འདུས་པ་ཕྱེད་དང་གཉིས། །མཁེས་
 པ་ཆེ་བ་དུག་གིས་སྒྲིན་པའི་དུས། །མ་སྒྲིན་གནོད་པའི་ཟས་ཀྱིས་སྒྲིན་པར་བྱ། །རིམ་
 འགྲོ་སྒྲོན་འགྲོ་ཆབ་གཏོར་བརྒྱ་ཅ་དང་། །མིག་གཟུངས་འདོན་ཅིང་ལྷ་མཚོད་བགགས་
 སྤྲད་ལ། །ག་ལྷ་འདོན་སོགས་གཏོ་ཡིས་གནོད་པ་བསལ། །དཔུང་ཀྱི་སྒྲོན་འགྲོ་ནད་
 བགིག་བསལ་སྒྲའི་ཕྱིར། །ལོང་ར་ཞུ་མཁན་ཆང་བཙོས་ཆངས་བདུག་བྱ། ། ༢)
 ལྗེ་དངོས་གཞི་ཆོ་ག་གསང་ས་བརྟེན་ཐབས་དང་། །བསལ་ཐབས་སོལ་ཆད་བརྟེན་
 བྱ་ལེགས་ཉེས་རྟགས། །སྦྱོང་ན་ནམ་པ་བརྒྱད་དུ་བཤད་པར་བྱ། །དང་པོ་ཐུར་

མའི་ཆད་དང་བཅའ་གཞི་གཉིས། །ཐུར་མའི་རྒྱུ་ཉི་གསེར་ཟངས་ར་གན་གསུམ། །བྱ་
 བོ་འབྲི་ཕྱེ་ཁ་དང་གཞིང་ཁ་འད། །ཤིང་སེར་དུག་པ་ཅེ་མོ་རྒྱལ་མོ་གང་། །ཁིང་དུ་
 དེའི་ཕྱེད་མགིན་པ་གོ་མགིན་ཅམ། །ཤིང་དུ་བར་ཆོན་དོ་དབུས་རི་མོ་དོད། །ཐུར་
 རྟེན་གྱུ་བཞི་སྟོན་ལ་ཐུར་ཞབས་སྟེ། །ཆག་ཆད་ལྷན་པས་སྦྱོན་སྤངས་ཡོན་ཏན་
 འབྱུང་། །ལུས་ཀྱི་བཅའ་གཞི་གཟུང་སྐར་ཆོས་བཟང་པོ། །དེ་འང་སྐར་མ་སྟེན་
 དུག་བཟེ་བྱུ། །གྲོ་དང་ལག་དང་བཞོག་དང་ཐུན་མེད། །དུས་ཉིདེ་སྤར་ལི་
 འཁེལ་སོགས་དུས་ངན་མེད། །ལོ་རྒྱ་གཟུང་སྐར་ཤིས་དུས་ལོ་མཐུན་གྱི། །གཡོག་
 བསྟེན་འགྲོ་འདུག་སྤར་ཁིང་ནད་པའི་ལུས། །སྒྲམ་བུ་གཅང་མས་ལག་རྟེན་དམ་པོར་
 དཀྱི། །སྟེན་པ་མིག་གང་དབྱེ་བའི་མདུན་ངོས་སུ། །བརྟེན་དང་ཤིས་སྤྱིར་ནས་
 དཀར་ཁྲི་སྟེང་འདུག །རང་གཞན་སྦྱོན་རས་གཟིགས་བསྟོན་མས་དམིགས་པ་བཏན། །
 གསལ་བྱེད་བརྒྱུད་པའི་སྒྲ་མར་གསོལ་བཏབ་ལ། །མཆོམས་འདིར་དགོངས་གཏེར་
 ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡི། །སྦྱབ་ཐབས་གསེར་གྱི་མིག་ཐུར་ལག་ལེན་གནད། །ན་མོ་
 དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་སྦྱོན་རས་གཟིགས་པ་བཏན། །དངག་དང་འགྲོ་ཀུན་སྦྱབས་སུ་མཆོ་
 མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུན་པ་ བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་སེམས་བསྐྱེད་དོ་ ཆོས་
 ཀུན་མི་དམིགས་སྟོང་པའི་ངང་ བད་དཀར་སྒྲ་སྟེང་རྩི་ཡིག་ལས་ རང་ཉིད་
 འཕགས་མཆོག་སྦྱོན་རས་གཟིགས་ དཀར་གསལ་རྒྱ་ཤེལ་སྤར་འཆོར་བ་ ཞལ་
 གཅིག་ཕྱག་བཞི་མཆོན་དཔེ་རྣམས་ རལ་པའི་ཟུར་སྤྱད་འོད་དཔག་བརྒྱན་ ཕྱག་
 བཞི་དང་གཉིས་བདུད་ཅི་ཡི་ བུམ་པ་མེ་ལོང་རྩིག་སྦྱིབ་བརྒྱ་ ལག་གཉིས་ཤེལ་

སྒྲུབ་པ་དང་དཀར་འཛིན་ རི་དྲགས་ལྷགས་པས་བྱ་གཡོན་པག་བུ་ ཆངས་སྒྲིབ་ལྟ་
 རྒྱུ་ལྟ་བུ་བཟས་སྒྲུབ་སེམས་ ཞབས་གཉིས་མཉམ་པའི་སྒྲུབ་སྒྲིབ་པ་ཞེས་པ་ གནས་
 གསུམ་ལོ་ལྷན་སྒྲིབ་པ་མཆོན་ དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་རང་འདྲ་པའི་ ཡེ་ཤེས་སྒྲུབ་
 དངས་དཔེར་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་ སྒྲུབ་ཡང་ཐུགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་གྱིས་ གནས་གསུམ་
 ཆངས་པ་དབང་གི་ལྟ་ སྒྲུབ་དངས་ཐུ་སྒྲུབ་དབང་བསྐྱར་བས་ རིགས་ཀྱི་བདག་
 པོའི་སྐྱར་ཐིམ་གྱི་རྒྱུ་ ཐུགས་དཀར་ཆེ་བའི་སྒྲིབ་དུ་ཕྱི་ཡིག་དཀར་པོ་ལ་ཡི་གེ་བདུན་
 པ་ཆེ་བ་ལ་ཐུ་སྐྱར་གྱིས་སྐྱོར་བ་ལྟ་བུར་བསྐྱོར་ ལོ་མ་ཁི་པ་རྒྱུ་ཕྱི་ ཅི་ལྟ་ས་
 པ་ཆེ་ ལོ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་པ་ཀྱུ་ལ་སྐྱར་ ལོ་མེལ་མེལ་ལྟ་བུ་ལ་སྐྱར་ ཞེས་པའི་
 ཐུགས་འདི་བཟུ་ཆར་བཟངས་བྱས་ལ། །ཐུབ་ནས་མགོ་དང་ལག་པས་ནད་པ་
 བཞེན། །འདི་མཆོམས་མི་འབྲེད་སྒྲུབ་ལ་རས་སྒྲུབ་བཀའ། །ལོ་མཐུན་གཡོག་
 གིས་གདོན་མེལ་དཀར་དོ་གཉིས། །མི་འབྲེད་རོས་སུ་བརྟུང་ལ་དེ་ཡི་སྒྲུབ། །ནད་
 པའི་མིག་དབང་བརྟ་རུ་གཞུག་པ་ལ། །དེ་ནས་སྒྲུབ་པ་སྒྲོ་བཞུན་ལག་བཞེས་ལ། །གཡོན་
 པས་མི་འགྲུལ་མིག་བཟུང་གཡས་པ་ཡིས། །གར་གས་ཐུར་གཤམ་ལེགས་བཞེན་ཐུར་
 མའི་མགོ་ །མཐེབ་མཐུབ་གྱང་མོས་ཐུབ་ཞེན་དམ་དུ་བཟུང་། །ཐུལ་མོའི་ཐད་དངས་
 མིག་འབྲས་དཀར་ནག་མཆོམས། །ཕྱི་ལ་ནས་གང་བཅལ་བའི་གངས་ཀྱི་དབུས། །མ་
 ལུ་བཞུན་པས་རྟོབ་རྟོ་བསྐྱར་པ་གནད། །སྐབས་དེར་ཡུད་ཅམ་ངལ་གསོ་ཐུ་ལྷག་བྱས། །
 དེ་ནས་ཐུར་མ་འབྲེད་ལ་རང་འཕྲོས་སྒྲུབ། །རིམ་པས་ཐུལ་མོའི་སྒྲིབ་བཞུང་མིག་འབྲས་
 དང་། །སྐྱེ་བྱས་ཐུར་ཅི་རིང་ཐུང་མེད་པར་མཉམ། །ལེབ་ཆགས་ཐུར་མ་མ་བཞུམས་

སྒྲིབ་བྱས་ལ། །དལ་བུས་གོང་ནས་མིག་གི་མས་ལྷུབས་མཚན། །མ་ནོར་བྱུང་ནས་
 བསྐྱོར་ལ་གོང་བཞིན་མཚན། །ནད་པའི་ཇི་མ་འདེགས་འདྲུམ་གྱིན་བཏུ་སྤངས། །ཕྱེ་
 རྟགས་འདྲུབ་འཆོར་ནད་རྟགས་མིག་འབྲས་དང་། །གསང་རྟགས་བྱུང་མདོག་གསལ་
 ར་མིག་དབྱེ་བས། །སྒྲིབ་བྱེད་མཚན་ལ་དར་ཅིག་སྔོན་པ་གནད། །དེ་ནས་ཇི་ལྟར་
 འོས་པའི་དངོས་པོ་ནི། །བཀྲ་གིས་མདའ་དར་ཐོང་ག་ཤོལ་ལ་སོགས་པའི། །རྟེན་འབྲེལ་
 བསོད་ནམས་འདུན་སྤྲད་ནད་པར་བརྟན། །སྐད་འདོན་སྒྲོ་ལུ་དབུགས་བསྐྱེམས་ལོག་
 ར་བསལ། །བྱུར་མ་བཏོན་པ་ཞག་གསུམ་བརྟན་འཕོལ་བར། །སྤྲས་མཐོ་འགྲིབ་དེ་
 འོག་ངོས་བརྟན་ལ་ཉལ། །དབྱེད་རྗེས་ཟུག་མེད་བདེ་ན་འདོད་པ་ཡིན། །༡) ཕྱེ་
 རྟེན་ཟས་སྒྲིབ་བསྐྱེད་དང་ལོག་པ་མཚན། །མཁྲིགས་པའི་ཟས་དང་སྒྲོ་ལུ་མཆིལ་མ་
 འདོར། །རྒྱང་ཉལ་ལ་སོགས་དག་ཤུལ་ཀུན་ལ་གཟབ། །འདི་དག་མཐོང་བ་བརྟུད་
 པའི་ཕྱག་ལེན་ཏེ། །འདི་ལ་རང་གི་སྒྲིབ་གོ་མས་མ་མཆིས་ཀྱང་། །སྒྲ་མ་དམ་པའི་
 མན་ངག་ཕྱག་བཞེད་ལུགས། །རང་གི་ཡིད་ལ་གོ་མས་ཕྱིར་འདི་ན་སྟེལ། །འོན་ཏེ་
 ཕྱིས་སུ་ཕྱི་སྒྲིབ་ལས་དར་བའི། །སྤྲ་མང་རྗེས་ཀྱི་སྤྲན་དང་ཆ་དབྱེད་ཀྱིས། །དལ་
 བ་ཆེར་མེད་ལག་ལེན་བྱ་བདེ་རུ། །མིག་གི་བར་གྲིབ་ལེན་འདི་མཚར་མཐོང་ཡང་།
 རང་བརྟུད་གདམས་པའི་མན་ངག་ལྷུང་ད་ཀའི། །དྲི་བཟང་ལྟན་སྒྲིབ་མཆིས་འདི་
 རང་རིགས་ཀྱི། །སྒྲིབ་ཀྱི་དྲི་འདྲིན་དབང་པོས་ཆོར་ཕྱིར་ཅོམ། །དགོའོ།

༄། རྟད་པར་མིག་འབྱེད་ཕྱག་ལེན་དངོས་གཞི་རྗེས་གནང་སྒྲིགས་ཐད་མདོར་བསྟུས་

ནག་འགྲོས་སུ་བཀོད་པ་ལ།

མིག་འབྱེད་དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་རིན་ཆེན་གྱི་མའི་ལས་ཆོག་ནང་འཁོད་པ་བཞིན་
དང་འདིར་རང་གི་ལག་ལེན་དང་སྒྲ་མའི་མཐོང་བརྒྱད་རགས་བསྡུས་གསལ་བཤད་གྱི་
ཚུལ་དུ་སྒྲུང་ན།

དང་པོ། མིག་འབྱེད་དུས་ཆོད་ནི། སལ་ཆེ་བོད་ཆེ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་
དང་། རྩོན་ཁ་ཆེ་བ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་ཆོ་གུང་སྟོ་མས་པའི་སྐབས་གནང་བ་ཡིན་ལ། རྩེ་
བྲག་མིག་འབྱེད་དུས་ཆོད་ཆེ་བ་སོ་སོའི་ནང་གི་གཟུང་སྐར་ཆོས་གུངས་བཟང་བཞིག་དང་།
ནད་པའི་སྒྲ་གཟུང་སྟོག་གཟུང་འཁེལ་སོགས་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོས་ཅིས་ཟིན་པར་བྱེད།

གཉིས་པ། མིག་འབྱེད་རྩོན་གྱི་སྟོ་གོན་དུ། ལྷམ་བྱ་དཀར་པོ་སྐབ་རིལ་
གཅིག་ རྩོངས་ལུགས་གཅིག་ མདའ་དར་གཅིག་ འབྲུ་དོ་པོ་གཅིག་བཅས་གྲ་སྒྲིག་
ལེགས་པར་བྱས་པའི་ཁར་སྒྲན་པས་གཙགས་བྱ་དང་ཐུར་མ། དེ་བཞིན་དོ་མ་མཁྲིས།
སྒྲ་ཅི། ཁ་ཆེ་ག་སྐམ་སོགས་སྒྲན་སྒྲ་འགའ་ཡང་གྲ་སྒྲིག་མ་འདྲུག་པ་དགོས།

གསུམ་པ། མིག་འབྱེད་དངོས་གཞི།

༡) གྲ་སྒྲིག་ཟིན་པའི་ལྷམ་བྱ་དཀར་པོ་དེས་ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་སྒྲན་ནས་རྟོད་ཕྱོགས་
སུ་དམ་པོར་དཀྱིད་གོས། དེས་གཟུགས་པོ་མ་འབྲུགས་པའི་བྱུང་དང་། མིག་འབྱུར་
ཚུགས་སུ་ཚུང་ཟད་ཕྱིར་ཐོན་པས་ཐུར་མ་དང་གཙགས་བྱའི་ལས་བྱ་བ་དེ་བའི་བྱུང་ཡོད།

༢) ལྷན་པའི་ལགས་བཏན་པོ་ཡོང་ཆེད་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པའི་འབྲུ་དོ་པོ་དེའི་སྟེང་ཁ་གདན་
ཞིག་བཏིང་སྟེ་དེ་སྟེང་སྒྲན་པ་སྟོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་བའི་བྱུང་ཡིན་

ལ་རྩ་དུས་རྒྱུ་སྤྲེགས་སོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡག་པོ་མེད་སྟབས་དེའི་ཆབ་དུ་ག་ཟུགས་བདུན་
པོ་ཡོང་ཆེད་ཡིན་པ་འདྲ།

༡) རྟན་པའི་མིག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལས་སྒྲུན་པའི་ལག་ཕྱོགས་ལྟ་བུས་ནད་མིག་
གཡོན་པ་དེ་ཕྱེ་བདེ་བས་རྒྱུན་དུ་ཐོག་མར་མིག་གཡས་པ་དེ་སྒྲུམ་ནག་གམ་རས་ནག་ཅིག་
གིས་བཀག་སྟེ་མིག་གཡོན་པ་དེ་ཕྱེ་བ་ཡིན།

༢) རྟན་པའི་མིག་དངོས་གཞི་ཕྱེ་བའི་སྟབས་སྒྲུན་པས་གཙགས་བྱ་དང་ཐུར་མ་གྱ་སྤྲིག་
གིས་མིག་གཤག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་ལས་ནས་འབྱུག་དང་གི་མཚམས་
སྤྲིན་པ་དཀར་པོ་ཡོད་སའི་ཕྱེད་མཐའ་མིན་ཅམ་ནས་གཤག་དགོས་སྟབས། རང་ལོ་
དང་མཐུན་(མཐུན་གསུམ་ལོ་པ་)པའི་གཡོག་གིས་དོ་དཀར་གོང་གཉིས་ཕྱག་དུ་འཁྱེར་
དེ་ནད་པའི་ན་བ་གཡས་ཕྱོགས་སུ་‘ཉག་ཉག་’ཅེས་ཐེངས་འགའ་བརྟུངས་ཏེ་ནད་པའི་མིག་
སྒྲ་གང་ཡོད་ས་དེར་བརྟ་རུ་འཕྱག་དགོས། (དཀར་དེ་དེ་གདོན་མི་གཞོད་པའི་ཁྱད་ཀྱང་
ཡོད།)དེ་སྟབས་ནད་པས་མིག་གཡས་ཕྱོགས་སུ་བརྟ་བའི་དུས་ཆོད་ཐུང་དུ་འི་ནང་། སྒྲ་
པས་གཙགས་བྱ་བེད་སྤྱད་དེ་མིག་སྤྲིན་‘ཐག་’ཅེས་གཤག་བྱེན་པ་དགོས། མིག་གི་
སྤྲི་པགས་མཐུགས་པོར་སོང་ཅང་། སེམས་ནལ་དུ་པལ་སྟེ་གཙགས་བྱ་རྩོན་པོས་གང་
མཁྱོགས་ལེགས་པར་གཤག་མ་ཐུབ་ཆེ་ཕྱི་མ་གཤག་རྒྱར་དཀར་པལ་ཐུད་ཀྱི་ཡོད། མིག་
གི་སྤྲི་པགས་གཤགས་བྱེན་མ་ཐག་ལག་གཡོན་པས་མིག་པགས་ཕྱེ་སྟེ་ལག་གཡས་པས་
ཐུར་མས་ག་ལེར་གཤག་བྱེན་པའི་སྤྲི་པགས་ནང་བཅུག་ནས་མིག་འཁོར་མར་བསྐྱོར་བ་
བྱས་ཏེ་མིག་འབྲིབ་བླངས་རྗེས་གཡས་ཟུར་དུ་ག་ལེར་བསྒྲུན་དགོས་པ་ལས་མིག་འབྲིབ་

དེ་ཕྱིར་འདོན་རྒྱ་མེད། མིག་འགྲིབ་བླངས་རྗེས་དེ་མ་ཐག་ནད་པས་མིག་མཐོང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་སྐབས་ཉེན་འབྲེལ་བཟང་ཆེད་མིག་གཞན་དུ་བརྟ་རུ་མ་བརྟུག་པར་སྤར་ནས་ག་སྒྲིག་ཟིན་པའི་མདའ་དར་དང་ཐོང་གཤོལ་གཉིས་ནད་པར་སྟོན་དགོས།

༥) མིག་གཤག་བཅོས་ཀྱིས་མིག་འགྲིབ་བླངས་ཟིན་རྗེས། ནད་པ་དེར་སྒྲིཐངས་འགའ་ལུ་རུ་འཇུག་དགོས། དེ་རྗེས་དོམ་མཐིས། ལྷ་ཅི། ཁ་ཆེ་ཤ་སྐམ་སྤངས་པའི་རྒྱ་གར་མོས་མིག་ལྷག་སྟེ་མ་རས་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་རུས་སྐམ་འང་མ་པོས་མིག་གཤོགས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་མིག་གཤོན་པའང་ཕྱེ་ཐུབ་པ་དགོས།

བཞི་པ། མིག་ཕྱེ་ཟིན་རྗེས་སྦྱོད་པ་དྲག་ཤུལ་དང་བས་མཐུགས་པོ་དག་ཟ་འཇུག་རྒྱ་མེད། ལྷག་པར་ནད་པ་དེར་ཆམ་པ་མི་འགོ་བའི་སྟོན་འགོག་གང་ལེགས་བྱ་དགོས། བདུན་ཕྲག་རེའི་ནང་མིག་རས་བརྗེ་ལེན་དགོས་གིང་། དེ་སྐབས་ཁང་པར་འོད་མེད་པ་བཟོ་དགོས། གལ་ཏེ་མིག་ལ་འོད་ཆེན་པོ་དང་ཕྱད་ཆེ་རྒྱད་ནས་གསུངས་པ་དབང་པོ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་ཞེས་པར་འགྱུར་ཏེ་མིག་གི་རྒྱལ་མོའི་མཐོང་བྱེད་རྒྱ་པགས་འོད་ཅན་དེ་འཆོག་ནས་མིག་ཕན་མེད་དུ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། མིག་འབྱེད་ལེགས་ན་བདུན་གཅིག་རྗེས་བརྟ་རུ་བརྟུག་ཀྱང་སྟོན་མེད།

ལྷ་པ། མིག་འབྱེད་ཡག་པོ་བྱུང་ན་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་འབུལ་གྱི་གཏང་རགས་གཏོང་བ་ཡིན་ཅོ།

མིག་འབྱེད་ཕྱག་ལེན་འདི་བཞིན་མཐོང་བརྒྱུད་གལ་པོ་ཆེར་སོང་སྐབས་འདིར་གསལ་བཤད་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་བཀོད་པ་འདི་ཡང་ལྷ་སྐམ་པ་སྒྲིབ་བཟང་དབང་རྒྱལ་མཆོག་

གིས་དེ་སྔ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་མཆོག་རབ་ཞོར་བུའི་བྱང་ནས་རང་རྒྱུད་གསོ་
 རིག་ལུགས་འབྲུལ་མེད་མཐོང་བརྒྱུད་མན་ངག་དང་བཅས་པ་གསལ་སྤྱོད་གིས་སྒྲིཉིད་
 ཉན་སྔ་ཕྱིར་ཕྱི་ལུགས་དང་རང་ལུགས་ཀྱི་མིག་འབྲེད་ཕྱག་ལེན་གནང་འདུག་པ་རང་
 ལུགས་ཀྱི་མིག་འབྲེད་ལེན་ཐབས་འདི་བཞིན་དེད་ཕྱག་ལེན་གནང་མཁན་ཏེ་ཅང་དགོན་
 པ་མ་ཟད། ཡལ་ཆེས་དེ་དོན་རྒྱུད་དུ་གསུང་ཡོད་མིན་ཡང་གསལ་པེས་མེད་སྟབས་
 འདིར་ཆེས་གལ་གནད་དང་ཅ་ཆེར་མཐོང་སྟེ་ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་ལ་སྔ་ཕྱིར་དཔེ་དེའི་
 ཕྱག་ལེན་ཇི་ལྟར་གནང་ཕྱོགས་སྟོར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བརྩམས་པ་གནང་ན་མ་འོངས་སྒོ་གསར་
 རྒྱལ་དང་ཡང་སྟོས་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ནང་ད་བར་མིག་འབྲེད་ཕྱག་ལེན་ཉམས་
 མེད་གསལ་བརྒྱུད་བྱང་ཡོད་མཆོག་རྟོགས་སྒྲུབ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡོད་པ་སྟན་དུ་ཞུས་
 པ་ལྟར་ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་ནས་ད་ལན་ཐ་སྐྱོན་མཆོག་རབ་ཞོར་བུའི་ཕྱག་བཞེད་ཇི་བཞིན་
 ཅ་གཞིར་ཐོག་"མིག་འབྲེད་མཐོང་བརྒྱུད་ཐ་མའི་ཕྱག་ལེན་གསལ་བར་བཀོད་པ་རིན་
 ཆེན་ཐུར་མའི་ལས་ཆོག་བྱ་བ།" འདི་ཉིད་བཀའ་ངོན་བསྐྱུངས་གནང་བ་གསལ་རྟོགས་
 ཡོང་སྒྲུབ་ཐ་སྐྱོན་པ་མཆོག་ནས་ཇི་ལྟར་གསལ་སྟོན་གནང་བ་དག་ཁོ་བོས་ཇི་བཞིན་ཡིག་
 ཐོག་ཏུ་བཀོད་པས། འདི་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་ཅ་ཕ་མོས་ཀྱང་མཁའ་ཁྲབ་སེམས་ཅན་
 རྒྱལ་ཀྱི་མིག་གི་གསོས་སུ་འགྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན།

བཅས་ལུས་སྤོབ་ཞེ་པ་བཤེད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་པོད་རབ་གནས་ལོ་མེ་ཁྱང་ཁྲམས་ཆེད་དཀར་
 ཕྱོགས་སུ་སྒྱུར་བ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།།

༡། །གཤགས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་འགར་ཕན་པའི་བས་སྟོད་ གྱི་བསྐྱབ་བྱ་བཞུགས་སོ།།

སྐྱན་རམས་པ་སྒོ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

སངས་རྒྱུ་སྐྱན་གྱི་ཁྲ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། །གངས་རྫོངས་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་མ་འཁོད་
པའི། །བས་གྱི་སྒོར་ལ་དེང་གི་དུས་རབས་སུ། །རང་གནས་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུ་ལ་
ཞེས་བྱའི་ནང་། །ལོ་རྟེན་གྱི་འབྲས་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས། །ཕན་ལོན་ཆུ་ཡི་ཐིགས་པ་
ཅམ། །བརྗོད་འདོད་སྟེ་ཕྱིར་སྐྱ་བ་ལ། །ཐོག་མར་དགོས་པ་བརྗོད་པ་ནི། །བས་ནི་
ལུས་འཆོའི་རྟེན་ཡིན་ཕྱིན། །གལ་ཆེ་ཞིག་དུ་ལོས་ཀྱང་བཅི། །ལ་ལར་སྐྱན་གྱི་ཕན་
པའང་། །ལ་ལ་བས་གྱིས་གནོད་པ་མཐོང་། །དེ་ཕྱིར་བས་སྐྱན་གཉིས་པོ་དང་། །སྟོད་
ལམ་དཔུད་ནམས་སྐྱན་གྱི་གྲོགས། །དགོས་པ་ངེས་ཅན་དུ་མཐོང་སྟེ། །ལྷག་བསམ་
ཕན་འདོད་གྱིས་བསྐྱེད་བྱེས། །རང་ཉིད་སྒོ་གྲོས་དམན་རྒྱལ་ཀྱང་། །ཤེས་ལྷན་དགའ་
དང་ནད་པ་ལ། །ཕན་གནོད་རྗེ་བྱུང་ལེགས་ངེས་ནས། །ལེགས་བཤད་སྤང་ཅི་འཕྲི་
མངར་འདི། །ཉམས་གྱི་དོགས་ནས་ཡི་གེ་རུ། །མ་བོད་བཞག་ན་ཕངས་པས་ན། །
ངལ་བས་བརྩོན་ཏེ་དོན་གཉེར་འགར། །ཕན་ཐོགས་བྱུང་ན་སྐྱམ་ཕྱིར་བོད།

ཅེས་པའི་མཆོད་བརྗོད་དང་སྒྲུང་གཞི་མདོར་བསྐྱས་ཅམ་དང་། །ལྷག་པར་གཅིན་

སྤྱི་དབུགས་བསགས་སོགས་ལ་ཕན་པའི་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་རིགས་མདོར་ཅམ་ཞུ་བ་ལ།
དང་པོ། གཅིན་སྤྱི་ཟས།

༡) སྤྱི་རུ་བཅོར་པའི་ཁུ་བ་ཐུར་མ་གཅིག་དང་། ཁྲིག་ཆལ་(ཀ་རེ་ལ་)བཅོར་
པའི་ཁུ་བ་དཀར་ཡོལ་གང་མཉམ་བསྐྱེས་ཉིན་ལྟར་འཐུང་ན། འག་ནང་གི་མངར་ཆད་
ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད། གཅིན་སྤྱི་ནད་གཞིས་མིག་ཤེད་སྤྱི་པོ་མི་འགྱུར་བ་སྤྱིན་འགོག་
ཐུབ།

༢། སྤྱི་རུ་ཕྱེ་མ་དང་ཤིང་འབྲས་ལྡ་མུའི་(Jamun Guthli)ཕྱེ་མ། ཁྲིག་
ཆལ་(ཀ་རེ་ལའི་)ཕྱེ་མ་ནམས་ཞིབ་བཏགས་ནམས་མཉམ་བསྐྱེས་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་ཐུར་
མ་གཅིག་ཉིན་རེར་དུས་རེ་འཇམ། ཡང་ན་དུས་གཉིས་བཏང་ན་གཅིན་སྤྱིར་ཏ་ཅང་གི་ཕན་
སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད།

༣། ཤིང་འབྲས་སྤྱི་འབྲས་སམ་འཇའ་མུ་ནི་གཤེར་ཆེན་ལ་ཕན་ཁུད་ཆེ་ཞིང་།
ལྷག་དོན་གཅིན་སྤྱི་ལ་ཕན་པ་ནི་དུས་རབས་མང་པོ་ནས་བཤད་སློབ་དང་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་
ཚུལ་ཡོད། ཤིང་འབྲས་དེའི་སོན་དང་ཤིང་འབྲས་ཀྱི་ཁུ་བ་བཅས་ཀྱིས་གཅིན་སྤྱིར་
ཕན། འཇའ་མུའི་སོན་དེ་སྐམ་ལྷེ་ཕྱེ་མར་བཏགས་པ་དེ་ཉིན་རེར་སྐམ་རམ་གསུམ་དུས་
གསུམ། ཟུ་དང་། ཉམ་དུ་བཏང་ན་དེས་གཅིན་ནང་མངར་ཆད་གཅོག་ཐུབ་པ་མ་ཟད་
སྐྱམ་ཆད་ཀྱང་སེལ།

༤། རྒྱ་གར་ཨ་ཡུར་ཤེ་དའི་སྐམ་པ་ཆོས་ཤིང་འབྲས་འཇའ་མུའི་ཤིང་དེ་གཅིན་
སྤྱི་ནད་པར་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་ནི། ཤིང་གི་ཡལ་སྤོང་དེ་ལེགས་པར་སྐམ་རྗེས་མེར་

བསྐྱེགས་དགོས། མེར་བསྐྱེགས་གྲུབ་པའི་ཐལ་བ་དཀར་པོ་དེ་གཙང་མ་བྱས་ནས་ཤེལ་
དམ་ནང་ཉར་དགོས། ནད་པར་ཉིན་རེར་ཐལ་བ་དེ་ཐངས་གསུམ་སྡེ་དགོང་ཉིན་དགྲང་
བཅས་ལ་སྒྲ་རམ་གཉིས་རེ་ཁྱུ་བསྐྱོལ་དང་མཉམ་དུ་མཆོད་རྒྱ། དེས་ཀྱང་གཅིན་སྟེའི་
ནད་ལ་ཕན།

༥། ཤིང་ཏྲིག་ཡམ་(Mango) གྲི་ལོ་མ་གསར་པ་དེ་མཚན་གཅིག་ཁྱའི་ནང་
ལ་སྤངས་ཏེ་སྡོད་ལོ་མ་ནམས་ཁྱའི་ནང་བཙོར་བའི་ཁྱུ་དེ་དྲངས་སྟེགས་ཕྱེ་སྟེ་སྡོད་བཏང་
ན་གཅིན་སྟེ་གསར་པ་ལ་ཕན་ཆེ། ཡང་ན་ལོ་མ་ནམས་གྲིབ་སྒྲམ་རྒྱབ་རྒྱུ་ལེགས་པར་
བཏགས་པའི་ཕྱེ་མ་ཉི་མར་དྲུས་གཉིས་སྡེ་དགོང་ཐུར་མ་ཕྱེད་ཀ་ཁྱུ་བསྐྱོལ་མཉམ་དུ་བཏང་
ན་དེས་ཀྱང་གཅིན་སྟེར་ཕན།

༦། ཁ་ཏྲིག་ཆལ་(ཀ་རེ་ལ་)ནི་ཁྲག་དང་གཅིན་སྟེར་ཕན་སྐྱེད་ཆེ་ཞིང་སྟོབས་
སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱས་པའང་ཡོད། ཁ་ཏྲིག་ཆལ་འབྲས་བུ་བཞི་འམ་སྡེ་བཙོར་བའི་ཁུ་བ་དེ་སྡེ་
དྲོ་སྟོ་སྟོང་ལ་བཏང་ན་ཕན་ཆེ། ཁ་ཏྲིག་ཆལ་འབྲས་བུའི་ཕྱེ་མ་དང་། ཁ་ཏྲིག་ཆལ་
གདིར་བའི་ཁུ་བ་སྟགས་བཏང་ན་གཅིན་སྟེར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་བཤད་མི་དགོས་
པ་བཅས་སོ།

༧། ལོ་གི་ཞེས་པའི་ཆལ་དེའི་ཁུ་བ་དཀར་ཡོལ་གང་གི་ནང་དུ་ལན་ལྔ་ཅུང་ཟད་
བཏབ་ནས་ཉིན་ལྟར་འབྲང་ན་གཅིན་སྟེའི་ནད་དང་། དེས་རྒྱུན་པས་སྟོམ་ཆད་སེལ་བྱུག།

༨། སྤུ་མོ་ཟའི་འབྲུ་(མི་ཐི་)ཉིན་རེ་སྒྲ་རམ་ ༡༥ ནས་སྒྲ་རམ་བརྒྱ་བར་
གཅིན་སྟེའི་ནད་གཞིའི་ཆད་མཐོ་དམན་ལ་དཔག་སྟེ་བཏང་ན་མངར་ཆད་ཉུང་དུ་གཏོང་

ཐུབ་པ་མ་ཟད་གཅིན་སྟིན་ཀྱིན་པས་ལུས་ནང་གི་བད་ཆེལ་འཕེལ་བ་ནམས་ཀྱང་ཉུང་དུ་
གཏོང་ཐུབ་པའི་རྣམ་པ་ཡོད།

༧། རྩོལ་དུ་ཆོད་པ། འདི་བཞིན་གཅིན་སྟོའི་ནད་པ་རྣམས་ནས་ཆོད་ལྟར་བཞེས་
ན་པའི་ཐོག་ས་ཆེན་པོ་དང་། གཟུགས་པོའི་སྟོབས་ལའང་པར།

༡༠། སོ་ཡ་ཐྱིན་ནམ་ཐུན་སེར་གཅིན་སྟེའི་ནད་པས་ཁ་ལག་དང་མཉམ་དུ་བཞེས་
ན་པན་ཐོགས་ཆེ་ལ་ལུས་ཀྱི་རྒྱད་ཚད་དང་རྒྱས་སྟོབས་འཕེལ།

༡༡། གཅིན་སྟིའི་ནད་གཞིས་ཀྱིན་པས་ཕྱས་ཤ་རྒྱས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱ་མ་ཀྱ་བཞེས་
ན་དེས་ཤ་རྒྱས་ཐུབ་པ་མ་ཟད་གཅིན་སྟིའི་མངར་ཆད་གཅོག་ཐུབ།

༡༣། ལྷན་རིགས་ཅན་གཅིག་པའི་ཁྲ་ཆུ་དེ་གཅིག་སྟེ་ནད་མནར་གྱི་ནད་པ་ཆོས་
བཏང་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ལ། ཡིན་སྲུ་ཡིན་ཁབ་བསྐྱབ་དགོས་པའི་ནད་པ་ཆོས་གཅིག་སྟེ་
ཟས་སྦྱོད་ནམས་ལེགས་པར་འཛེམས་ཏེ་དེ་སྟོང་ནིམ་པའི་ཁྲ་ཆུ་དེ་བཏང་ན་ཁབ་ཡིན་སྲུ་
ཡིའི་ཆད་གཞི་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱུང་པ་མ་ཟད། གཟུགས་པོའི་རྣམས་སྟོབས་གསེ་བྱུང་།

༡༩། དེ་ལི་ནག་པོ་ཆུའི་ནང་དུ་སྦངས་ཏེ། དེ་དང་ཁ་དྲིག་ཚེ་ལ་ཁུ་དཀར་
ཡོལ་ཕྱེད་ཀ་དང་། སྦང་ཅི་ཐུར་མ་གཅིག་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ཏེ་བཏང་ན་གཅིན་སྒྲིའི་ཆད་
གཞི་མཐོ་པོ་མེད་ཀ་རྒྱམས་ལ་ཕན་ཆེ། དེ་ཡང་རྒྱ་བ་གསུམ་བཞི་རིང་ཉིན་རེར་དུས་རེ་
བཏང་ན་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་འཕེལ་བ་མ་ཟད། གཅིན་སྒྲིས་ཀྱིན་པས་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་རྒྱམས་
ལ་གནོད་སྐྱོན་ཡོང་དོགས་ཀྱི་སྔོན་འཁོག་ཕྱེད་ཐུབ།

གཉིས་པ། དབྱུགས་བསགས་ཀྱི་ཟེམ། ༡། ལྷན་འབྲུམ་ནི་དབྱུགས་
བསགས་ཀྱི་ནད་གཞིར་ཕན། ལྷན་འབྲུམ་དང་ལྷན་འབྲུམ་གདིར་བའི་ཁྲ་བ་གཉིས་
ཀས་ཕན། མཁས་དབང་འགའ་ཤས་ཀྱི་གསུངས་ཚུལ་ལ། དབྱུགས་བསགས་ནད་པ་
ལྷན་འབྲུམ་གྱི་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱད་ཀྱང་ཕན་ཞེས་ཟེར།

༡། ལྷུ་རུ་ར་ནི་དབྱུགས་བསགས་ནད་ལྷི་དང་ལྷག་པར་སྒྲོག་ཅོང་ཟད་ཕྱེད་ཅེས་
པ་ཀྱི་སྒྲིལ་ཡང་ཕན་པར་བཤད།

༡། ཆ་ལུ་མའི་ཁྲ་བའི་ནང་དུ་ཆ་དོག་ཅམ་དང་སྤང་ཅི་ཐུར་མ་གང་མཉམ་
བསྐྱེས་ཀྱིས་འབྲུང་ན། ཀྱི་སྒྲིལ་དབྱུགས་བསགས། ཆམ་པ་སྒྲོ་ཡུའི་གཉན་ཆད། ལུད་པ་
ཁོག་དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

༢། ཁ་དོག་ཆལ་གྱི་ཅ་བ་དེ་དབྱུགས་བསགས་ནད་གཞིར་བཏང་ཚུལ་ནི། ལྷ་
གར་ཡུལ་མི་ཆོས་དུས་རབས་མང་པོའི་སྔོན་ནས་ཐེད་སྤྱོད་བཏང་སྒོལ་ཡོད། ཁ་དོག་
ཆལ་ཅ་བ་དེ་སྤྱོད་པ་བཟོས་པ་ཐུར་མ་གང་དང་སྤང་ཅི་ཐུར་མ་གང་ངམ། ཡང་ན་ཏུལ་
སི་(Tulsi)ལོ་མའི་ཁྲ་བ་ཐུར་མ་གང་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ཏེ་ཉིན་ལྷར་མཆན་མོ་ཐུར་མ་གང་
རེ་ཆེ་བ་གཅིག་རིང་བཏང་ན་དེས་དབྱུགས་བསགས་དང་། ལྷ་ཡུའི་གཉན་ཆད། གེ་
གཉན། ཆམ་པ་སྒྲོ་ལྷ་ལྷན་པ་བཅས་ལ་ཏ་ཅང་ཕན་ཆེ།

༣། ལྷག་པ་ཀང་གསུམ་འོ་མ་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ཏེ་མཆན་མོ་འཆར་ཅན་འབྲུང་
ན་དབྱུགས་བསགས་ལ་ཕན། ཡང་ན་ལྷག་པ་པགས་པ་བཤུས་ཏེ་ལེགས་པར་རྫོགས་
ཏེ་ལྷང་ཡུ་མཉམ་དུ་ལེགས་པར་བསྐྱེས། གང་ནས་དེ་དང་ཆ་མཉམ་སྤང་ཅི་བསྐྱེས་

ཏེ་སྒྲུག་ཁྱུང་ལ་བཟོས་ཏེ་སྤེལ་དམ་ནང་དུ་རྒྱུང་མ་གྱིས་བར་ཉར་ཆགས་བྱས། སྒྲུག་
དེ་ཉིན་རེར་བྱར་མ་གང་རེ་བྱུང་བའི་(མི་ཐེ་) ཁྱུང་མ་ཉམ་དུ་མཆོན་མོ་ཉལ་ཁར་བཏང་
ན་དབྱགས་བསགས་དང་། སྒྲུང་དབྱགས་འགགས་ཀྱི་ནད་གཞིར་ཕན།

༦། སྒྲུག་གསར་པའི་ཁྱུང་མ་ཐེ་གཅིག་ བྱུང་བ་གདོར་ཁྱུང་དཀར་
ཡོལ་གང་ནང་བྱོ་བ་འཕེལ་ཆེད་སྒྲུང་ཕྱི་རྒྱུང་ཟད་བསྐྱེས་ཏེ་བཏང་ན་ཆ་བ་འཇགས་བྱུབ་
པ། ལུད་པ་འདྲེན་བྱུབ་པ། དབྱགས་བསགས་ནས་སྒྲོ་དང་། སྒྲོ་གཙང་ཟད་བྱེད་
བཅས་ལ་ཕན།

༧། སྒྲུང་ཕྱི་ལ་བྱེད་ཁྱུང་མ་གཅིག་ ལྷང་ཡུ་བྱར་མ་གཉིས། དེ་དང་
ཆ་མཉམ་སྒྲུང་ཕྱི་གྲང་ལ་བྱུག་གི་ཁྱུང་མ་བཞི་བཅས་མཉམ་བསྐྱེས། ཉི་མར་ཐངས་
གསུམ་བཏང་ན་སྒྲོ་གཙང་ཟད་བྱེད་དབྱགས་བསགས་སྒྲོ་ཡུའི་གཉན་ཆོད་རྣམས་སྒྲན་བཅོས་
བྱེད་བཞིན་སྒྲིང་གོང་གི་སྒྲོ་བས་སྒྲན་བཏང་ན། དེས་གཉན་ཁ་དང་རིམས་རྣམས་བཀག་
བྱུབ་པ་དང་། དབྱགས་བསགས་ནད་ཀྱང་སྒྲོ་ན་འགོག་བྱུབ།

༨། སྒྲུང་ཕྱི་ནི་སྒྲོ་བའི་ནད་གཞི་ཀྱན་ལ་ཕན་ཆེ། བཤད་སྒྲོ་ལ་སྒྲུང་ཕྱི་
སྒྲེ་ལ་སི་(Glass)གང་དབྱགས་བསགས་ནད་པའི་སྒྲུག་འོག་བཞག་སྒྲེ་དབྱགས་འབྲེན་
དུབ་བྱས་ཆེ་དེས་ཚོད་གཅིག་རིང་དབྱགས་བཏང་བདེ་བ་ཡོང་། སྒྲུང་ཕྱི་འོ་མ་མཉམ་
དུ་བཏང་བའམ་ཡང་ན་ཚུགས་རུང་མཉམ་དུ་བཏང་ན་དབྱགས་བསགས་ལ་ཕན། མཁས་
དབང་འགའ་ཞིག་གི་གསུངས་གསལ། སྒྲུང་ཕྱི་སྒྲིང་པ་ལོ་ལོན་པ་བཏང་ན་དབྱགས་
ཀྱི་ནད་གཞི་སྒྲིང་སྒྲོ་ལ་ཕན་ཆུབས་ཆེ་ཞེས་གསུངས།

གསུམ་པ། གུམ་བུའི་ཟས།

༡། ཀྱ་ཤུན། དེག་དང་གུམ་བུའི་རིགས་ལ་ཕན་ཆེ། ཀྱ་ཤུའི་ཇེ་གུ་
(Jelly)དེ་ཆོགས་སྤྲང་པོའི་སྤྲང་བྱག་ན་ན་བྱག་དང་སྤྲང་པོ་འཛོག་ཐུབ།

༢། ཤིང་ཏོག་ཀེ་ལ། དེག་དང་གུམ་བུར་ཀེ་ལས་ཕན་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་
ཉིན་གསུམ་བཞི་ལྟོ་ཆས་གཞན་མེད་པར་ཀེ་ལ་གཅིག་པུ་ཉི་མ་རེར་བརྒྱད་དགུ་ཙམ་ཟས་
ན་དེག་གུམ་ལ་ཕན་ཆེ།

༣། སྒྲིག་པ། སྒྲིག་པ་ཤང་གཅིག་གཉིས་བཞེས་ན་ན་བྱག་གཙོག་ཐུབ། སྒྲིག་
པ་ནད་དམིགས་སྤྲང་བྱག་ན་ན་བྱག་གཙོག་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

༤། ཀྱ་མ་ཀྱ་སྤྲང་པོ་ཆ་ཆང་(པོ་མ་དང་བཅས་པ་)ཏིལ་སྒྱུ་ཆ་མཉམ་སྒྲགས་
ཏི་བསྐྱལ་དགོས། ཟུ་ཐིམ་པའི་སྒྱུ་མ་དེ་ཤེལ་དམ་ནང་ཉར་ཆོག སྒྱུ་མ་དེ་ན་བྱག་
ཡོད་པའི་ཆོགས་ནམས་ཀྱི་སྤྲང་བྱག་ན་ད་ཅང་གི་ཕན་ཆེ།

བཞི་པ། ཅ་འགགས་ཀྱི་ཟས།

༡། ཀྱ་ཤུའི་ན་རེར་གཉིས་རེ་བཞེས་ན་ཅ་འགགས་ལ་ཕན། ལྷག་པར་དུ་ཀྱ་
ཤུ་རྩེན་པ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་བཅས།

༢། ཁམ་བུ། ཅ་འགགས་ནད་རྫིང་དང་། བཤང་བ་འབབ་དཀའ་བ་ནམས་
ཀྱིས་ཉིན་རེར་ཁམ་བུ་དྲག་ནས་བརྒྱད་བར་བཞེས་ན་བཤང་བ་འབབ་སྤྲ་བ་དང་བདེ་བ་

ཡོང་།

༡། བེང་འབྲས་སྟེལ་(Bel)ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་གར་གར་ཕྱོགས་ཨ་རི་ས་མངའ་སྡེ་
དང་ལྷོ་ཕྱོགས་མ་ཡེ་སོར་སོགས་ཀྱི་ནང་ཐོན་གྱི་ཡོད། སྟེལ་སྟེན་པོ་འཕེལ་ཚོས་པོ་དེས་
ཙ་སྦྱོང་བྱེད་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡིས་རྒྱ་ཡོང་གཙང་མ་བཟོ་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད། བེང་
འབྲས་དེ་བཞིན་ཁྲ་གཉིས་གསུམ་རིང་ལུ་མ་བྱུང་ནས་བཏང་ན་ཙ་འགགས་རྩིང་པ་སེལ་
བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད།

༢། རྒྱན་འབྲུམ་དེ་ལ་ཙ་འགགས་སེལ་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད།

༣། བེང་འབྲས་ནིམ་བྱ། སྦྱིར་ཕོ་བར་ཕན། ལྷག་པར་དུ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་
འབྲེད་པ་དང་། ཕོ་རྒྱང་སྟོས་རྒྱངས་དང་། ཙ་འགགས་ལའང་ཕན་ཆེ། ཞིམ་བུའི་ཁྲ་
བ་དེའི་ནང་རྒྱ་ཏོག་ཙམ་སྟེགས་ནས་བཏང་ན་འགྲིག

༤། བེང་འབྲས་ཆ་ལུ་མ། སྒྲ་དགོང་རེ་བཞེས་ན་ཙ་འགགས་སེལ་བྱུང།

༥། བེང་འབྲས་སྒྲ་པི་ཡ། སྟེན་པོ་དེ་ཙ་འགགས་ལ་ཕན།

༦། གུང་ལ་ཐུག་གི་ཁྲ་བ་དང་། སྒྲ་ཆ་ལ་སྒྲ་ལག་གི་ཁྲ་བ་དེ་མཉམ་ཞིམ་བུའི་
ཁྲ་བ་ཏོག་ཙམ་བཅས་ཉིན་རེར་བེངས་གསུམ་རེ་འབྲང་ན་ཙ་འགགས་སེལ་བྱུང་གྱི་ཡོད།

༧། ཁི་ར་(Cucumber)དོག་གཉིས་ཉིན་རེར་བེངས་གཉིས་བྱས་ཏེ་བཞེས་
ན་ཙ་འགགས་སེལ་བྱུང།

༨༠། སྒྲ་ཆ་ལ་སྒྲ་ལག་གི་ཁྲ་བ་དེ་རྒྱ་མ་ཕོ་ལོང་ནང་ཟས་རོ་ལྷག་པ་ནམས་བྱར་
དུ་འབྲེན་བྱུང་བའམ། ཕོ་ལོང་གཙང་མ་བཟོ་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད། དེར་བཞེན་སྒྲ་

ལག་གི་ཁྲ་བ་དེ་ཙུ་འགགས་སེལ་ཐུབ་པའི་རྣམ་པ་ལྷག་པར་དུ་ཆེ།

ལྷ་པ། ཟུངས་ཁྲག་ཞན་པའི་ཟས།

༡། གྲུ་བྱ་གསར་པའི་ཁྲ་བ་དེ་ཟུངས་ཁྲག་གསོ་བར་ཕན། གྲུ་བྱ་ལེགས་པར་བརྟུས་
ནས་ཁྲ་བ་འདོན་དགོས། ཞོགས་ངའི་ཚུ་ཆོད་ཐུང་ཀའི་སྤོན་དང་མཆོན་མོ་ཉལ་ཁར་བཏང་
ན་ཕན་ཆེ།

༢། ཁམ་བུས་ཟུངས་ཁྲག་ཞན་པར་ཕན་ཆེ།

དུག་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ཟས།

༡། མིང་འབྲས་འཇའ་མུ་འཇའ་སྤུ་འབྲས་དེས་གཞང་འབྲུམ་ཁྲག་ལ་ཕན་ཆེ། མིང་
འབྲས་ཐོན་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ཞིང་། མིང་ཏོག་འཇའ་མུ་ལ་ཚུ་ཏོག་ཙམ་ཏེ་སྒྲགས་ཏེ་
ཞོགས་ལྟར་ཟ་བ་གཉིས་གསུམ་གྱི་རིང་བཞེས་ན། གཞང་འབྲུམ་ལ་ཕན་པ་མ་ཟད་ན་
ཟུག་དང་ཁྲག་གཅོད་ཐུབ། དེ་ཡང་མིང་འབྲས་དེ་ཉིད་སྤོན་པའི་དུས་དེར་བཞེས་ན་ཕན་
ལྡབས་ཆེ་ལ་དེས་མི་ཆེའི་རིང་གཞང་འབྲུམ་ནས་ཐར། འཇའ་མུ་གསོས་པ་དེ་སྤྲང་ཅི་
མཉམ་དུ་བཏང་ན་གཞང་འབྲུམ་ཁྲག་ལྡན་གསོ་བར་འགྱུར།

༢། མིང་འབྲས་ནིམ་བུ། ནིམ་བུ་ཆུང་དུ་ཞིག་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་བཏང་སྟེ་དཀྱིལ་ལ་
ཁྲུམ་ཚུ་ཏོག་ཙམ་བྲུགས་ནས་ཁའི་ནང་དུ་བཙོར་ཏེ་ཁྲ་བ་རིམ་བཞིན་འཐུང་ན་དེས་ཁྲག་
ཐོན་པ་ཆད།

ཁྲུམ་ཚུ་འི་རྣམ་པས་ཁྲག་བཀག་ཐུབ་པ་མ་ཟད་བཤང་བ་འབབ་བའི་བ་དང་།

གཞན་འབྲུམ་གྱི་ཆུས་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། གཤགས་པ་སེལ་བྱུང་།

༡། ཤིང་འབྲུམ་སྤྱི་ཡི། སྤྱི་ཡིས་བཤང་བ་ཤི་སྤྱི་བས་ཅན་སེལ་བྱུང་བ་དང་། སྤྱི་
ཡི་ཡ་སྤྱིན་པོ་དེས་ཅ་འགགས་སེལ་བྱུང་ཡ། གཞན་འབྲུམ་ཁྲག་ལྟ་ཡང་སེལ་བྱུང་།

༢། ཁྲིག་ཆེལ་(ཀ་རེ་ལ་)། ཁྲིག་ཆེལ་གྱི་ལོ་མ་གསར་པའི་ཁྲ་བ་བྱར་མ་གསུམ་
དཀར་ལོལ་ནང་དུ་མར་ལྟ་མེད་དང་མཉམ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཉིན་ལྟར་སྤྱོད་ཐེངས་རེ་
ཟླ་གཅིག་རིང་བཏང་ན་དེས་གཞན་འབྲུམ་ལ་ཕན། ཀ་རེ་ལའི་ཅ་བ་དེ་སྤྱོད་མ་བཟོས་
ཏེ་གཞན་འབྲུམ་ལ་བྱུགས་ན་ཡང་ཕན།

༣། བཙོང་། བཙོང་ལྟ་རམ་ ༡༠ ཆུང་ནང་དུ་བདར་ཏེ་དེ་ནང་ཅི་ནི་ལྟ་རམ་ ༤༠
མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཉིན་རེ་དུས་གཉིས་རེ་བཏང་ན་ཉིན་གསུམ་ནང་གཞན་འབྲུམ་གྱི་ནད་
ལས་ཐར།

སྤྱོད་ལམ་ནི། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་སོགས་ལས། ངལ་དུ་བ་མང་དུ་སྤྱད་པ་ལ་དེ་ཉིད་
དུ། །ལམ་དུ་འདུག་དང་ལྟ་དག་ནི། །མེད་པར་བྱང་སྤྱོད་ཆུ་དུ་ནི། དཔག་
ཚད་བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་འགྲོ། །ཆུ་ཡི་གནས་ནི་བཞོ་བའམ། །བ་གཅིན་ཆུ་བ་བསྐྱེད་པ་
དང་། །བ་ལང་དང་ནི་ལྟ་ཅིག་འབྲུམས། །ཞེས་འབྱུང་ངོ་། །དོན་ཉིད་ཚོལ་
ཞིང་བཅགས་པའི་ལས་མང་དུ་སྤྱད་ལ་དལ་བར་མི་འདུག་པ་དང་། སྤང་བར་བྱ་བ་
ནི་ཆེན་ཉིད་དུ་འདུག་པ། ལུས་འབྲུགས་པ། ཏར་ཞོན་པ། ཆགས་པ་སྤྱོད་པ།
ཉིན་གཉིས་ལོག་པ་སོགས་སྤང་བར་བྱའོ། །

སྤྱར་སྤྱོན་པ། སྤྱན་གྱི་ཕན་པའི་ལོ་རྒྱུས་བྱང་བ་དེན་ཐོག །དེ་ཡི་རྒྱུ་སྤྱོད་ཟས་ཀྱི་

ཕན་བདེ་དང་། །སྤྱོད་ལམ་གྱིས་ཀྱང་ཕན་པའི་འབྲས་བུ་ནམས། །གཅིག་དུ་སྒྲིལ་
 བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས། །ལུས་སེམས་བདེ་བའི་དཔལ་ཡོན་ཆེར་རྒྱས་
 བོག་ །ནད་པའི་དོན་དུ་གཞན་ཕན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །བསྐྱབ་བྱ་ཚོག་གཅིག་བརྗོད་
 པའི་དགེ་ཚོགས་དེ། །མ་གྱུར་ནམ་མཁའི་མཐའ་མཉམ་འགྲོ་བ་ནམས། །ནད་
 མེད་བདེ་བར་གནས་པའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག ཅིས་སྤྲན་རམས་པ་སློབ་བཟང་ཚོས་འཕེལ་
 ནས་ཉོངས་པར་མཆིས་ན་བཟོད་པ་བཞེས།

༡། །བྱམ་བུའི་ནད་གཞིར་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་
པའི་དབྱད་ཚུམ་མདོར་བསྐྱས་བཞུགས་སོ།

སྐན་རམས་པ་ཟླ་བ་སྒྲོལ་མ།

མཆོད་བཅོད།

སྲིད་འདིར་བྱམས་དང་སྟིང་རྗེས་ཐུགས་རྒྱུད་ཞི། །

སྟིང་རྗེའི་རང་གཟུགས་འཕགས་མཆོག་སྐྱན་རས་གཟིགས། །

འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་གཅིག་ཁོ་ན། །

ལྟུང་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་དུས་ཀྱན་སྦྱོངས། །

མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་ཡོངས་སུ་གང་བའི་སྐྱ། །

རྒྱ་འབྲས་ཉེས་པའི་མུན་པ་ཡོངས་སེལ་བ། །

དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སྐྱན་ཟླ་གཡུ་ཐོག་སོགས། །

བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་ཟླ་མ་གུས་པས་མཆོད། །

ནམ་བཀྲ་རིག་པའི་ལྗང་ཁང་མངོས་པའི་དབུས། །

ནམ་མང་ཤེས་བུའི་ངོ་ཐོར་དབྱེར་མེད་པ། །

ནམ་ཀུན་དྲིན་གྱིས་སྦྱོང་མཛད་སྒོ་བ་དཔོན་ནམས། །

ནམ་འགྱུར་ཙམ་མིན་སྟིང་ནས་རབ་དུ་གྱུས། །

ཚྲོན་གཤེར་སྤྱུམ་སྟགས་འབྱུང་འཕྲོད་མ་སྟོམས་པས། །

འདུ་འབྲུགས་ལུས་ནད་ཚུ་སེར་གུམ་བུ་ལ། །

འབྱུང་ཐུག་སྤྲོད་དཔྱད་ཟུག་གི་གཉེན་པོ་ཡིས། །

ཡུན་དུ་བཅོས་ཤིང་དཔྱད་པའི་སྤྱིང་ཚོར་བྱིས། །

དེ་ཡང་ ༡༩༧༩ ལོར་རྒྱ་གར་རྩ་རམ་ས་ལ་རྩ་སྟིང་ཡན་ལག་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་དུ་དབྱིང་
ལན་གྱི་ཨོགས་པོ་ཤིག་ཡུ་ནི་ཤར་སེ་གྱི་འཕྲི་སྟེ་དངོས་དང་མི་རིགས་དཔྱད་པའི་རིག་པའི་སྟེ་
ཚན་གྱི་མཐོ་སློབ་(INSTITUTE OF BIOLOGICAL ANTHROPOLOGY
OXFORD UNIVERSITY)གཉིས་མཉམ་རུབ་བྱུང་འབྲེལ་ཐོག་བོད་སྤྲོད་གྱིས་གུམ་བུའི་
ནད་གཞིར་ཕན་ནུས་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བགྱིས་པའི་གྲུབ་འབྲས་སྟིང་བསྟུས་ཞུ།

༡། རོ་སྟོན།

གུམ་བུའི་ཉམས་ཞིབ་འདི་བཞིན་ཨོགས་པོ་ཤིག་ཡུ་ནི་ཤར་སེ་གྱི་འཕྲི་སྟེ་ཤིག་གྱ་མེ་རི་རན་
དང་(DR. MARY RYAN) རྩ་སྟིང་ཡན་ལག་སྤྲོད་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་སྤྲོད་
རམས་པ་ཆེ་སྟོན་གཉིས་ནས་ ༡༩༧༩ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡ རས་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༠ བར་
ཟླ་བ་གསུམ་རིང་རྩ་ས་ཁུལ་དུ་གནས་སྟོན་བོད་རིགས་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་ཅན་གངས་བརྒྱ་
དང་གསུམ་ཙམ་བསྟུ་རུབ་གྱིས་བོད་ལུགས་ཐོག་བརྟག་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་དཔྱད་འཇུགས་
གྱིས་བོད་ལུགས་སྤྲོད་བཅོས་གཅོ་བོ་ཁ་ཟས་དང་སྟོན་ལམ་གདམས་བྲ། ལྷན་དང་དཔྱད་

(བྱུག་པ) བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྒྲན་བཅོས་བགྱིས་པར་ཕན་གནོད་དང་རྒྱས་པ་སྦྱར་
མགྲོགས་སོགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་། གཞན་ཡང་བོད་ལྷགས་སྒྲན་བཅོས་དང་བྱེ་ལྷགས་
སྒྲན་བཅོས་གཉིས་དབར་དབྱེ་འབྱེད་དང་གྲུབ་འབྲས་ཇི་བཟང་། ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་
ཀྱིས་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གསུམ་རིང་ནད་བཅོས་ཉམས་སྦྱང་ཇི་བྱང་སོགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་བཏོན་
ཡོད།

༡། **ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སྐབས།** དཔུང་ཞིབ་བྱེད་གཞི་ནི་གུམ་ནད་ཆེད་གཉེར་
བའམ་གུམ་ནད་མཐར་ཕྱིན་ཤོག་ཀྱར་མི་ཉི་ཤེས་ཀའི་ལན་(RHEUMATOLOGIST
DR. MED PAKKE HELIN) ནས་དཔུང་ཚིམ་གནང་བའི་དཔུང་གཞིའི་ཆེད་
འཛིན་ཡིག་ཆ་གཞིར་བཞག་ཤོག་ཀྱར་མེ་རི་རན་ནས་བཞག་དཔུང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་
གྲུབ་འབྲས་བཏོན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དཔེ་མཚོན་འགའ་ཞིག་ནི།

- ༡) ལག་པའི་མཇུ་བ་མོར་ཕྱག་པའི་གུམ་ནད་ཅན་ཞིག་ལ་ཐོག་མར་སྒྲན་བཅོས་མ་བྱས་
གོང་སྒྱུ་གུ་ལྟ་བུའི་དངོས་རྒྱུ་ཤིག་བཟུང་དུ་བཅུག་ནས་བཟུང་བྱུང་དང་མི་བྱུང་
བཞག་པ།
- ༢) གལ་ཏེ་སྒྱུ་གུ་བཟུང་བྱུང་ན་ཡིག་འབྲུ་འགའ་ཤས་བྱི་རུ་བཅུག་ནས་སྒྲན་བཅོས་འགོ་
བཅུགས་པ་ནས་མཇུག་སྒྲིལ་མ་བྱས་བར་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ལ་བཞག་པ།
- ༣) ཡང་ན་ནད་པའི་ལག་པས་སྒྲན་པའི་ལག་པ་བཟུང་བཅུག་ནས་ལག་པའི་ཤུགས་
ཆད་སྒྲིལ་སྟོང་བཞག་པ།
- ༤) མཐིག་མའི་ཆོགས་གུམ་ལ་སྒྲངས་སྟོས་ཆེ་ཆུང་དང་ཆ་བོད་ཆེ་ཆུང་བཞག་པ།

- ༥) མཁྱིལ་མའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ཆོད་གཞལ་བ།
- ༦) ཁུ་རྒྱལ་འཁྲམས་པ་འཇམ་རེངས་པ་རྣམས་ལ་ཇི་ཙམ་རེངས་མིན་གྱི་ཆོད་འཇལ་བ་ལྟ་བུ།
- ༧) དཔུང་ཆོགས་གྲུམ་བུར་ལག་ངར་སྟོད་སྟོད་ཕྱི་ནང་གང་སར་རྒྱུ་སྒྱུ་གྱི་ཆོད་གཞལ་བ།
- ༨) དངོས་པོའི་ཁྱེད་ཆོད་ཇི་ཙམ་འདེགས་ཐུབ་མིན་བརྟག་པ།
- ༩) མཇིང་པ་དང་སྐལ་ཆོགས་ནད་པར་དབྱེ་དགྲུ་དང་གཡས་གཡོན་དུ་ཇི་ཙམ་གཙུག་ཐུབ་མིན་བརྟག་པ།
- ༡༠) དུས་མའི་ནད་པར་རྒྱུ་རྒྱུ་སྒྱུ་ཇི་ཙམ་ཐུབ་མིན་བརྟག་པ།
- ༡༡) ཁུ་རྒྱལ་རྣམས་རེངས་འཁྲམས་གྱི་ཆོད་འཇལ་བ།
- ༡༢) དུས་མའི་ནད་གཞིར་གཡས་གཡོན་གྱི་སྒྲུངས་སྟོས་དང་ཆོད་འགྲུལ་བསྐྱོད་བཅས་བརྟག་པ།
- ༡༣) སྒྲན་པས་ནད་པོའི་དུས་མོ་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་སྒྲན་བརྟག་པ།
- ༡༤) རྒྱུ་ཆོགས་དང་འབྲེལ་ཆོགས་སོགས་ཀྱི་སྒྲུངས་སྟོས་ཆེ་ཆུང་དང་། འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐབས་ཀྱི་ན་བྱུག་ཆེ་ཆུང་བརྟག་པ།
- ༡༥) མཁའ་སྐྱོད་མན་ལ་གྲུམ་ནད་པོག་པ་རྣམས་ལ་གོམ་བཤོད་བརྟག་པ།
- ༡༦) ནད་པ་ལངས་སྟོད་སྐབས་ཀྱི་ཚུལ་བརྟག་པ།
- ༡༧) གཞན་ཡང་ན་བྱུག་ཆེ་ཆུང་དང་། སྒྲུངས་སྟོས་ཆེ་ཆུང་། འགྲུལ་བསྐྱོད་བདེ་

ལོས། གོམ་བཟོད། ལངས་སྟོད་མཁྱེགས་ལོས། ལུ་ལུས་ཤྱིང་ལོས་སོགས་ལ་
བརྟག་ཞིབ་ནན་ཏན་བྱས།

༡༩) ན་རྩལ་དང་འགལ་བསྟོད་བདེ་ལོས་ཀྱི་ཆད་གཞི་འཛོག་སྒངས་ནི་ནད་མེད་ཐིག་
ནས་འགོ་འཇུགས་ཀྱིས་ནད་ཆ་བས་ཆེ་གོས་ཡང་ལྔ་བར་ཅིས་

ཐོབ།

སྟོན་མེད་བདེ་ཐང་། = 0

འགལ་བསྟོད་དང་ན་རྩལ་ཁྱུང་དྲར། = 1

འགལ་བསྟོད་དང་ན་རྩལ་འབྲིང་ལ། = 2

འགལ་བསྟོད་དང་ན་རྩལ་ཆེ་བ་ལ། = 3

འགལ་བསྟོད་དང་ན་རྩལ་མི་ཟད་པ། = 4

འགལ་བསྟོད་དང་ན་རྩལ་ཆད་ལས་འདས་པ། = 5

གོང་གསལ་ན་རྩལ་སོགས་ཀྱི་ཆད་ཀྱི་ཐོབ་ཅི་ཚུལ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་དགེ་ཆེ་བཀའ་
དྲིན་ཟླ་མེད་བར་གཞི་ཡུན་ཆོགས་དབང་རྒྱལ་ལགས་ནས་མཛད་པའི་ཕྱི་རྒྱུད་ཅ་ཚུའི་ལྟ་
ཐབས་ནང་ཅུའི་འཕར་གངས་ནས་ཆ་བ་ཆེ་ཆུང་ཆད་གཞལ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཆོག་ལ་དཔེ་
མཆོན་ནས་བཞག་པ་ཡིན།

གཞན་ཡང་ནད་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེའི་བྱེད་སྟོན་བདེ་ལོས་སོགས་དཔེར་ན།
ཉམས་ཞིབ་ཁོངས་གཏོགས་ནད་པ་གཙུང་ལགས་འདི་པ་ཐོག་མར་སྒྲན་བཅོས་འགོ་མ་
བཙུགས་གོང་ལག་དཔུང་སྒྲངས་སྟོས་དང་ན་རྩལ་གིས་ལག་པ་རྒྱུང་སྒྲམ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་

མཚན་མོ་མལ་སར་མལ་ཆས་སོ་ཡིས་ཡར་འཐེན་དགོས་པ་ཐ་མ་ཟླ་བ་གསུམ་ལྷན་བཅས་
རྗེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པས་སྤར་རྒྱན་བཞིན་འཐེན་བྱལ་པ་ལྟ་བུའོ།

༡། བོད་ལུགས་གུམ་བུའི་རྒྱ་རྒྱུན་དཔྱེ་བ་བཤད་པ། གུམ་བུ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་
དུ། རྒྱ་རྒྱུན་ཆན་རྒྱུམ་ཡུལ་དང་རྒྱུམ་བཅུད་ཟེས། འདས་མ་གནས་སུ་མ་སྒྲིན་ཀྱི་སེར་
རྒྱས། འག་རུས་ཙ་རྒྱས་ལ་གནས་གུམ་བུ་སྒྲེ། ཞེས་པ་ཆན་ཁིང་རྒྱུམ་བག་ཆེ་བའི་
ཡུལ་དུ་བསྐྱད་དགས་པ་དང་། ལུས་ཟུངས་ཀྱི་དྲངས་མ་གནས་སུ་མ་སྒྲིན་པར་རྒྱ་
སེར་རྒྱས་ནས་ག་རུས་ཙ་རྒྱས་ནམས་ལ་གནས་བཅས་ཏེ་ཡུན་ལོན་སྐབས་ཆོགས་གཞི་
སོགས་བསྐྱད་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རིམ་པས་དབྱེ་བས་སྒྱུར་བའམ་གུམ་པ་ལྟར་འགྱུར་
བས་ན་གུམ་བུ་ཞེས་ཐ་སྙད་དུ་བཏགས། གཞན་ཡང་གསོ་རིག་ཀྱན་བཏུས་ལས། ཆད་
པའི་ནད་རིགས་གང་ལ་བཅུད་ཤོར་བ། གཏར་ག་སྤུས་པ། ལུས་ངག་དག་ཤུལ་ཆེས་
པ་སོགས་ཀྱིས་ཆ་བའི་ནད་རིགས་བྱེར་ཁིང་སྤྱད་དུ་རྒྱུངས་བ་དེ་ལ་རྒྱ་སེར་གྱི་བསྐྱོངས་
ཟླར་བཅས་པ་ཆོགས་ལ་ཞེན་པའམ་ག་རུས་ཙ་རྒྱས་ལ་བྱལ་བས་གུམ་བུར་འགྱུར་བ་ཡིན་
ཞེས་སོ།

རྒྱད་དུ་གུམ་བུའི་དཔྱེ་བ་དུག་དུ་ཕྱེ་བ།

ག་ཏེམ། ག་གུམ།

རུས་ཏེམ། རུས་གུམ།

ཙ་ཏེམ། ཙ་གུམ།

ཕྱ་བའི་གུམ་བུ།

ཏྲུམ་དཀར། གུམ་དཀར།

ཏྲུམ་ནག། གུམ་ནག་སྟེ་དྲུག།

ཏྲུམ་ཞེས་པ་ནི་ཁང་ཁང་སྐད་དུ་གུམ་བུ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན་པ་དཔལ་སྤྲངས་དཔོན་
ཀམ་པ་སྟན་འཛིན་འཕྲིན་ལས་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་མངོན་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་དཀར་འབྲེལ་ནང་
གསལ་ཞེས་སྟན་གྱི་ཆོག་མངོན་དུ་གསལ། ཉམས་ཞིབ་འདིའི་སྐབས་སྟན་བཅོས་ལག་
ལེན་ནི་ད་ས་སྟན་ཅིས་ཁང་ནས་བཟོ་བསྐྱུན་གནང་བའི་སྟན་སྟེ་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟན་
བཅོས་བྱ་དགོས་པར་བརྟེན་གུམ་ནད་དེ་བྱེ་བའམ་སྟེ་ཆོན་གསུམ་དུ་དེ་བྱེ་ནས་སྟན་བཅོས་
ཞུས་པ་གཤམ་གསལ་བཞིན་ནོ།

རུས་གུམ།

ག་གུམ།

གུམ་ནག།

} ༡ ཆ་གུམ།

གུམ་དཀར་དང་།

ཆ་གུམ་ཡུན་ལོང་སྟེང་པ།

} ༡ གྲང་གུམ།

ཕྱ་བའི་གུམ་བུ།

ཙ་གུམ།

དེ་ཡང་ཆ་གུམ་གྱི་མངོན་ཚུལ་དང་ཕྱི་རྟགས་ནི།

} ༡ ཙ་གུམ་བཅས་གསུམ་དུ་དེ་བྱེ་ཡོད།

བྲག་མཁྲིས་གས་ཆེ་བས་ལུས་ཀྱི་གཤོང་ཆེ་བ།
 རུས་ཆོགས་གང་ཡང་རུང་བཞིག་ལ་སྐྱངས་སྟོས་ཆགས་པ།
 ཀྱང་ལག་སོགས་ཆོགས་གང་རུང་གཉན་ཆད་རྒྱས་ནས་དམར་སྐྱངས་ཆགས་པ།
 ན་ཟུག་གིན་དུ་ཆེ་བས་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐབས་སྐད་ངན་ཤོར་བ།
 ན་ཟུག་ཆོགས་གཞི་གང་རུང་དུ་འཕྲོ་ལེན་བྱེད་པ།
 ཀྱང་ལག་དང་བརྒྱ་གཞི་སོགས་ལ་ཆ་ཁྲུག་དང་ན་ཟུག་སྐྱམ་འཁོལ་བྱེད་པ།
 སྐབས་རེ་སྟེ་བྲག་བརྒྱབ་པ་དང་སྟེང་ཁམས་མི་བདེ་བ།
 ཁ་བས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་ཅིང་ཐང་ཆད་པ།
 འགྲོ་འདུག་འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐབས་ན་ཟུག་བཟོད་བརྒྱག་མེད་པ།
 ནད་ཡུན་རིང་ཙམ་སོང་སྐབས་ཡན་ལག་ཆོགས་གཞི་རྣམས་རིམ་པས་བཟོད་བྱེད་ཤོར་
 ནས་བྱུམ་རྟགས་གསལ་པོར་མངོན་པ།
 གཞན་ཡང་ནད་པའི་ངག་ལས་བྱུང་བ་ཁག
 དཔྱིད་དུས་དོད་སྟེ་ནས་ཤིང་ཅེ་ཁ་བུས་དུས་ལྟག་པར་ན་བ།
 ལུག་ག་སོགས་དོད་བརྒྱད་ཀྱིས་གཞོད་པར་ཤེས་པ།
 མཆན་མོ་མལ་སར་དོད་སྟེ་མཆམས་ལྡང་བ་སོགས་བྱུང་།
 ཅ་ཁ་ངག་གཏིང་ན་རྒྱགས་པ། གཞན་ཡང་ཁྱེ་སེར་གྱི་ཅའི་འཕར་ཚུལ་འདར་ལ་རྒྱ་བ་
 དཀའ་བའང་ཡོང་སྟེ།
 ཁྱའི་མདོག་པལ་ཆེར་དམར་ལ་སེར་གས་སམ་ཡང་ན་རྒྱ་གལ་ཞེས་པ་དམར་སྐྱེའམ་ཟེང་

དཀར་ཁྱ་བུ་དེ་ནི་ཕྱི་རྒྱུ་ཚུའི་མདོར་རྒྱ་གལ་ཚུ་སེར་ཡིན་ཞེས་པ་ཚུ་འགའ་རེ་ཡོང་བཞིན་
འདུག་ན་འདི་ནི་གུམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡང་ཚུ་སེར་འཕེལ་བ་ཆོག་པ་ལ་གནས་པར་བརྟེན་འདིར་
འདུག་ན་འགྲིག་སྟེ།

གང་གུམ་གྱི་མདོན་ཚུ་ལ་དང་ཕྱི་རྟགས་ནི།

བད་ཀའ་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་མི་ལ་དྲངས་མ་གནས་སུ་མ་སྒྲིན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སྒྱུ་བོ་ཚུ་སེར་
སྒྲིད་པས་གང་གུམ་སྒྲིབ།

ཆོག་པ་གཞི་རྣམས་ལ་སྐྱངས་སྒྲོས་ཆེ་ཡང་ན་བྱུག་ཆེར་མེད་པ།

མཁལ་སྒྲིད་པུས་མོ་སོགས་ལ་དྲོད་བཅོས་བྱས་ན་ཕན་པར་ཤེས་པ།

ཁ་བཅས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཕྱི་བསེལ་རིགས་གཞོད་པར་ཤེས་པ།

ནད་འདི་ན་མཁན་པོ་ལ་ཆེར་ལོ་ ༥༠ ཡན་ལོན་པ་མང་པ།

ན་ཡུན་རིང་ཅི་མ་ལོན་རྗེས་མཛུབ་མོ་སོགས་ཕྱན་ཆོག་པ་རྣམས་ཕྱོགས་གཡས་གཡོན་གང་
རུང་དུ་འཁྱོགས་པ།

ནད་པའི་ངག་ལས་ནད་འདིས་གནམ་གཤེས་ཀྱི་སྒྲོན་བཟོ་བྱུང་པ།

གནམ་གཤེས་གང་ངར་དང་དགུན་དུས་ལྟག་པར་ན་བ།

རྩ་ལི་འཕར་གང་པ་དལ་བ་དང་ཞན་པ།

རྩ་ལི་མདོག་སྒྱུ་ལ་ཀྱ་ལ་སྤང་བ། ལྷ་བ་བརྟན་པ་སོགས་པོ་ཆེར་གང་རྟགས་བརྟན་པ།

པུས་མོས་གཟུགས་པོའི་མྱེད་ཆོད་མ་འཁྱོག་པར་བྱུང་བའི་པོ་ལ་འགྲོ་དཀར་བ་སོགས་
ཡོད།

ཅ་གུམ་གྱི་མངོན་ཚུལ་ཉགས།

དངས་མ་གནས་སུ་མ་སྒྲིན་པར་ཚུ་མེར་འཕེལ་བ་ཚུ་རྒྱས་ལ་གནས་པའམ་བབས་པས་

ཚུ་རྒྱས་ནམས་གྱིང་པོ་ཆགས།

མངུ་བ་མོ་སོགས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱས་ནམས་ཕྱིར་རེངས་ཏེ་ནང་དུ་འགྲགས་མི་བྱབ་པའམ་ཡང་

ན་ནང་དུ་འཁྲམས་ནས་ཕྱིར་བརྒྱང་མི་བྱབ་པ།

ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ནམས་ཀྱི་ག་སྐམ་དུ་འགྲོ་བ།

ལུས་ཀྱི་བཀྲག་མདངས་ཉམས་པ།

ཡན་ལག་སོགས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱས་འདར་བ།

དཔྱི་མིག་སྒྲ་བྱར་གྱི་ག་ཆད་སྐམ་བྱེད་པ།

ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ནམས་གིང་ལྟར་མཁྲེགས་པོ་ཆགས་པ་མངོན་སུམ་མཛོང་རྒྱུད།

སྐལ་གཞུང་གི་རྒྱས་པ་ཁྲམ་ནས་སྐྱར་པོ་ཆགས་པ་སོགས་ཡོད།

ཅ་ཚུ་གཉིས་ཆ་གང་གང་གས་ཆེ་བ་རིག་པས་དབྱེད་ཀྱི།

གཞན་ཡང་གུམ་བུའི་ནད་གཞིར་རྟེན་གྱི་དཔྱེ་བ་སྦྱེས་པ་དང་། བུད་མེད། མ་ཞིང་གསུམ།

ན་ཆོད་ཀྱི་དཔྱེ་བ་བྱིས་པ་དང་། དར་མ། ཅན་པོ་གསུམ། རང་བཞིན་གྱི་དཔྱེ་བ་རྒྱང་

མཁྲིས་བད་ཀན་ལྡན་འདུས་བཅས་དང་། ཡུལ་ཡུང་མི་རིགས་སོགས་ཀྱི་དཔྱེ་བ་མེད་

པར་སུ་འདྲ་ཞིག་ལའང་པོག་སྟེད། འོན་ཀྱང་གང་གུམ་གྱི་རིགས་དང་རུས་གུམ་གྱི་

རིགས་ནི་ན་སོ་ནན་གས་དང་ལྷག་པར་བུད་མེད་རིགས་ལ་མང་བ་སྦྱིར་བཏང་བཤད་སྟོལ་

ཡོད་པ་བཞིན་ད་རེས་ཀྱི་གུམ་བུའི་ཉམས་ཞིབ་སྐབས་དངོས་གསལ་དོད་པོ་བྱུང་། གུམ་

ནད་འདི་ཀན་གྲས་ལ་མང་བཤོག་པའི་རྒྱ་མཚན་རྒྱུད་སོགས་སུ་རང་ཉིད་མཐོང་རྒྱ་རྒྱུད་
 བའི་མ་མཐོང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་མོངས་འཆར་བྱས་ན་ཀས་པ་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན་ཁར་རུས་
 པ་དང་ཆོགས་གཞི་ནམས་རྒྱུད་གི་རྒྱ་ལམ་ཡིན་པ་དང་། མ་ཟད་བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་
 ཀྱི་རུས་པ་ཡང་དབང་པོ་གཞན་མིག་གི་དབང་པོ་ཉམས་པ་བཞིན་ཇེ་ཉམས་སུ་ཕྱིན་སྐབས་
 བྱས་ཆོགས་དང་བྱས་ཆོགས་བར་གྱི་རུས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་འདར་ཟད་འབྱུར་བའི་ཁར།
 ཆོགས་བར་རྒྱ་མེར་གྱི་གནས་བཅས་པར་བརྟེན་ཀན་གྲས་ལ་གྲུམ་བུའི་ནད་ལྡང་བ་བྱུང་
 བར་སྙམ། བྱད་མེད་ལ་མང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་བྱད་མེད་ནམས་སྟེ་འཕེལ་གྱི་གནས་
 སྐབས་སུ་རུས་བརྒྱུད་ཟད་པ་མ་ཟད་བྱད་མེད་ནམས་ནང་ལས་འབྱུང་བཤམ་སོགས་ཆོན་
 བཤེར་གྱི་ལས་བབས་མང་བར་བརྟེན་བྱད་མེད་གྲུམ་ནད་ཅན་མང་བ་བྱུང་བར་མངོན།

༩) **སྒྲན་བཅོས།** སྒྲན་བཅོས་ཐད་ཤོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་འདི་ག་སྒྲན་ཅིས་ཁང་ནས་
 བཅོ་སྒྲན་གནང་བའི་སྒྲན་སྟེ་ཁག་ལ་བརྟེན་དགོས་པར་བརྟེན་སྒྲན་བཅོས་འདྲ་མེན་སྒྲ་ཆོགས་
 གང་ཡང་མེད། ཅ་བའི་རྒྱུད་དུ་ཐང་དང་། བྱེ་མ། རིལ་བྲ། རྩེ་གྲ། སྒྲན་མར། ཐལ་
 སྒྲན། རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲན་སོགས་གསུངས་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་འདིའི་སྐབས་སུ་ཐང་དང་། བྱེ་
 མ་རིལ་བྲ་གསུམ་ལས་ལྷག་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ཡང་གྲུམ་ནད་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་བྱེ་
 ནས་ཆ་གྲུམ་རིགས་ལ་ཐོག་མར་སྟེ་ཁྲིས་ལྡང་དང་སྒྲན་དུ་བབས་པར་ཨ་རུ་ ༡༠། ༢་
 རུ་ ༡༡། དདུལ་ཁུ་ ༡༡། སྟོས་ཁྱུང་ ༡༥། དདུལ་ཁུ་རིན་ཆེན་ ༡༡། ན་ཟུག་ཆེ་
 བ་ནམས་ལ་ཁྱུང་ལྡང་དང་། ཁྱུང་ལྡན་ལ་སོགས་ནད་པའི་གཟུགས་བབས་དང་ནད་ཆ་བས་

ཆེ་ཆུང་སོགས་ལ་བརྟུན་ནས་བཏང་། གང་གྲུམ་རིགས་ལ་ཐོག་མར་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་
 བ་གནད་ཆེ་བས་སེ་འབྲུའི་དཀྱིལ་སོགས་སེ་འབྲུའི་རིགས་དང་། བསམ་འཕེལ་ནོར་
 བུ། སེང་ལྗང་ ༡༩། སློས་ཁྱུང་ ༡༥། སློས་དཀར་ ༡༠། བསམ་ཁྱུང་སོགས་ནད་
 ཚབས་དང་བརྟུན་ནས་བཏང་། ཅ་གྲུམ་རིགས་ལ་འང་ཕོ་སྒྲན་ཁག་སྤྲོད་དང་། གཞན་
 ཡང་བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ། བསམ་ཁྱུང་། བསམ་རྒྱན། སེང་ལྗང་ ༡༥། སེང་
 ལྗང་ ༡༩། དུ་ལིས་ ༡༡། གཉེན་པོ་ ༡༡། ལ་སོགས་ནད་བབས་དང་བརྟུན་ནས་
 བཏང་བ་མ་ཟད་ཡན་ལག་ཅ་གྲུམ་ནད་ལ་ཕྱེ་མ་ཅ་བྱུག་སྒྲུམ་ནག་དང་བསྐྱེས་ནས་བྱུག་
 ན་ཕྱིན་ཏུ་ཕན་པར་མཐོང་། གཞན་ཡང་ལྷན་འདུས་ཆ་གཉན་གྱི་ནད་ནམས་སྐབས་
 མཚམས་ལྟག་པ་སྤྲད་ཏེ་བཅོས་སོ།

༥། **ཐུ་ལུགས་ནད་གྲུམ་བུ།** ཐུ་ལུགས་ལྟར་ན་གྲུམ་ནད་ཅེས་པ་ལོ་ན་སོན་
 སྐབས་ཡན་ལག་ཚིགས་གཞིར་ཕོག་པའི་ནད་ཅིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེར་དབྱེ་བ་རྒྱས་པར་
 ཐུ་ན་མང་ཡང་ཅ་བའི་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་ཕྱེ་སྟེ་(Rheumetoid Arthritis)ཞེས་པ་ཆ་
 གྲུམ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་དང་ཕལ་ཆེར་ཆ་མཐུན་པ་ཞིག་དང་། (Osteo
 Arthritis)ཞེས་པ་གང་གྲུམ་གྱི་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་དང་ཆ་མཐུན་གས་ཆེ་བ་བཅས་
 གཉིས་ཡོད་འདུག དེ་ཡང་(Rheumetoid Arthritis)ཞེས་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རེས་
 ཅན་ཞིག་མེད་པའི་ཚིགས་གཞི་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུས་ལ་སོགས་པ་གཉན་སྐྱངས་ཆགས་
 པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྐང་ལག་ཞ་རིལ་ཆགས་པའི་ནད་ཅིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད། དེའི་ནད་རྟགས་

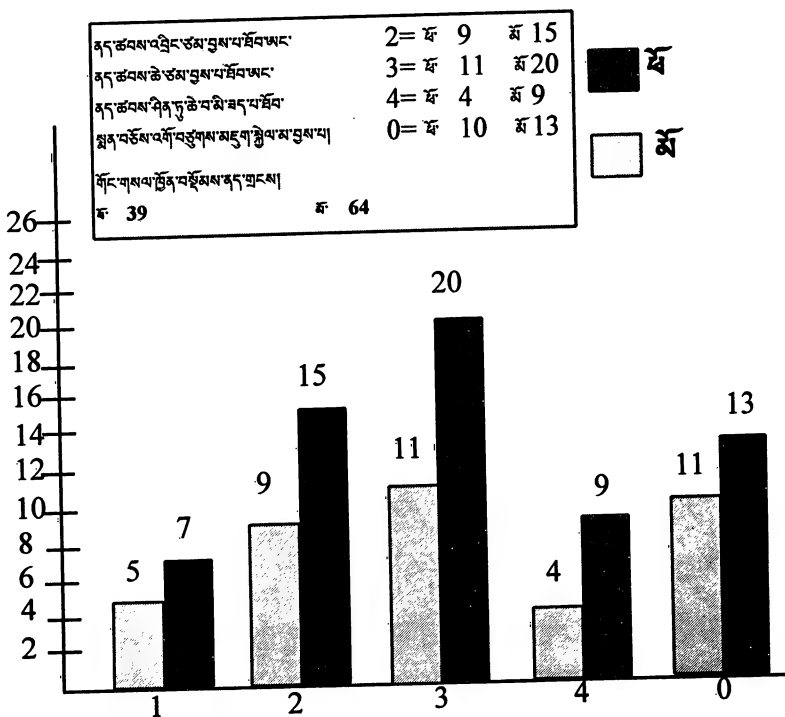
དང་མངོན་ཚུལ་རྒྱུད་རིམ་སོགས་ནི་པོད་ལུགས་ལྟར་བཤད་པའི་གྲུམ་ནད་ཆ་གྲུམ་དང་
 ཕལ་ཆེར་ཆ་མཐུན་པར་སྣང་། (Osteo Arthritis) ཞེས་པ་འདི་ཆོགས་གཞིའི་བར་གྱི་
 རུས་ཀྱང་སྒྲུལ་ཟད་དུ་གྱུར་ནས་ཉམས་པའམ་ཡང་རུས་ཀྱང་གསར་དུ་སྒྲེས་ནས་ནད་དུ་
 གྱུར་བཞིག་རེད། དེ་ནི་གང་གྲུམ་དང་མངོན་ཏྲགས་ཆ་མཐུན་པ་སྣང་ཞིང་། བཙས་
 ཐབས་ནི་གཉན་ཁ་དང་ན་ཟུག་གཙོག་ཤེད་སྟེན་ Brofine Indocine Steroid ལ་
 སོགས་པ་ཕན་ནུས་ཆེ་བ་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་ཡོད་ལུགས་དང་དེ་དག་གི་ཕན་བསྐྱེད་ཀྱང་
 ཅི་ཆེ་ཡོད་འདུག་པ་བཅས་མདོར་བསྟུས་སོ།

༦། **གྲུབ་འབྲས་རེའུ་མིག་** དེ་ལྟར་རྒྱ་སྟེང་སྟེན་ཁང་དུ་གྲུམ་བུའི་ནད་པར་ཉམས་
 ཞིབ་ཆེད་ཟླ་ ༩ རིང་སྟེན་བཙས་རིན་མེད་བྱ་གི་ཡོད་ལུགས་གསལ་བསྟགས་ཞུས་པ་
 བཞིན་གྲུམ་ནད་ཅན་ལོན་ཉི་ཤུ་ནས་བརྒྱུད་ཅུ་བར་བྲས་པ་གངས་བརྒྱ་དང་གསུམ་འདེམས་
 མཐར་སྟེན་བཙས་དབུ་འཇུགས་ཞུས་ཤིང་། སྟེན་བཙས་བྱ་ཡུལ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ཙམ་
 ཤན་གས་ལོན་ ༥༠ བཞལ་བ་ཤ་ལྷག་དང་བུད་མེད་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་ཙམ་ཡོད་པ་
 རེའུ་མིག་དང་པོའི་ནད་གསལ། དེ་ཡང་སྟེན་བཙས་ཞུས་འབྲས་ཕན་བསྐྱེད་
 སྒྲི་སྟོམས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་བཞལ་བ་ཕན་བསྐྱེད་རེའུ་མིག་གཉིས་པའི་ནད་གསལ་བཞིན་
 དང་། སྟེན་བཙས་ཡང་ཐང་དང་། བྲེ་མ། རིལ་བུ་རྒྱང་པ་དང་ཟས་སྦྱོད་ལམ་གྱི་
 གདམ་བྱ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གྲུབ་འབྲས་བཏོན་ཡོད།

གཞན་ཡང་རེའུ་མིག་གསུམ་པའི་ནད་གྲུམ་བུའི་ནད་གཞིར་རྒྱ་སྟེན་དང་པོད་སྟེན་

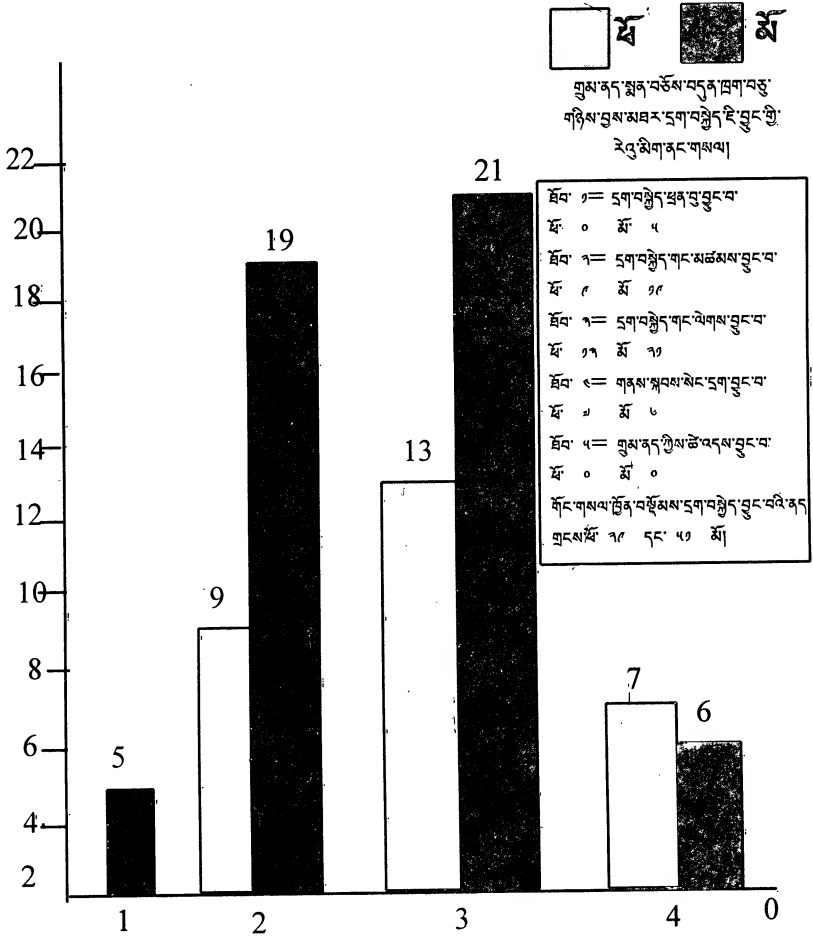
གཉིས་ནས་ཕན་བསྐྱེད་འགན་བཟུར་བྱ་ཡུལ་ནང་གངས་པར་བཞི་ལ་བརྟག་དཔུང་བགྱིས་
པར་ཡན་ལག་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཐང་པོད་སྒྲན་གྱིས་ཕན་ཆུབས་ཅི་ཆེ་བྱུང་བ་རེད་མིག་གསུམ་
པ་དང་། ཉ་ཟུག་གཙོག་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་གྱིས་ཕན་ཆུབས་ཆེ་བ་བྱུང་ཡུགས་རེད་མིག་བཞི་
པ་ནང་གསལ་བཞིན་བྱུང་འབྲས་བཏོན་ཡོད་པ་གསུམ་གསལ།

གྲུམ་པུའི་ནད་པཅོས་སྐབས་ནད་ཚད་ས་ཆེ་ཆུང་གི་རེབ་མིག (༡)



གོང་གསལ་ནད་ཆ་བས་ཚུང་དུ་ཅན་ཐོབ་ཡང་ 1= སྡ 5 མྱ 7

གྲུམ་ནད་བཅོས་མཐར་དཀ་བསྐྱེད་ཇི་བྱང་ཟེའུ་མིག་ (༡)



སྐྱོན་བཅོས་བདུན་ཁག་དང་པོ་ནས་བརྒྱ་གཉིས་བར་ཡན་ལག་འགྲུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐོབ་ཐུ། (༡)

| ཆ། | གྲུལ་རིགས། | ཡན་ལག | བོད་སྐྱོན། གཡོན་གཡམས | བྱི་སྐྱོན། གཡོན་གཡམས | གྲུབ་འབྲས། | ཐོབ་ཐུན། |
|----|------------|---------|-------------------------|-------------------------|------------|----------|
| 1 | གྲང་གྲུལ། | ཕུས་མོ། | 0-0/4-1 | 3-2/4-3 | -/བ | བ |
| 2 | " | " | 4-1/0-0 | 4-3/0-0 | བ/ཅ | བ |
| 3 | " | " | 3-1/3-1 | 3-2/3-2 | བ/བ | བ |
| 4 | " | " | 1-0/3-0 | 3-2/3-2 | -/ཅ | བ |
| 5 | " | " | 2-2/2-1 | 2-2/2-1 | ཅ/ཅ | བ |
| 6 | " | " | 3-1/2-0 | 3-2/2-1 | བ/བ | བ |
| 7 | " | " | 3-1/2-1 | 3-2/2-2 | བ/བ | བ |
| 8 | " | " | 2-1/2-0 | 2-2/2-1 | བ/བ | བ |
| 9 | " | " | 2-0/2-0 | 2-1/2-1 | བ/བ | བ |
| 10 | " | " | 3-2/4-2 | 3-3/4-3 | བ/བ | བ |
| 11 | ཆ་གྲུལ། | ལག་པ། | 2-1/3-2 | 2-1/3-3 | ཅ/བ | བ |
| 12 | གྲང་གྲུལ། | ཕུས་མོ། | 2-1/2-1 | 2-2/2-2 | བ/བ | བ |
| 13 | " | " | 2-2/1-1 | 2-2/1-1 | ཅ/ཅ | བ |
| 14 | ཆ་གྲུལ། | ལག་པ། | 2-1/2-0 | 2-1/2-2 | ཅ/བ | བ |

བ། = བོད་སྐད་ཐོབ། ཞེས་པ་སྐད་བཅས་འགོ་བརྒྱུགས་པ་ནས་ཐ་མ་བདུན་
ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས་བར་གྱི་ན་ཟུག་ཆེ་ཆུང་ཆད་གྱི་ཐོབ་གངས།

ཅ། = གཅིག་པ།

རེའུ་མིག་འདིར་བོད་སྐད་ཐོག་ཐོབ་བརྒྱ་གཉིས་དང་ཐོབ་
གཅིག་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐད་ཐོབ་མེད་པར་བརྟེན་ཡན་ལག་དང་འགྲེལ་བསྟེན་
ཐོག་བོད་སྐད་ཕན་ཚུལ་ཆེ་བ་བྱུང་བ་གསལ་པོར་མངོན།

ནད་པ་ཆ་བརྩ་བཞི་ལ་ན་ཟུག་གི་ཕན་རྒྱལ་ཐོབ་ཁྲ་ ༤

| ཆ། | ཕོ་མོ་ | བོད་སྐར་ན་ཟུག་ཐོབ། | ཕྱ་སྐར་ན་ཟུག་ཐོབ། | གྲུབ་འབྲས། |
|----|--------|--------------------|-------------------|------------|
| ༡ | མོ་ | 4-4 | 2-2 | ཕ |
| ༢ | མོ་ | 4-3 | 3-2 | ཕ |
| ༣ | མོ་ | 4-3 | 2-2 | ཕ |
| ༤ | མོ་ | 4-3 | 2-2 | ཕ |
| ༥ | མོ་ | 2-2 | 1-1 | ཕ |
| ༦ | མོ་ | 3-1 | 1-1 | ཅ |
| ༧ | ཕྱ་ | 2-1 | 1-1 | ཅ |
| ༨ | མོ་ | 3-2 | 0-1 | ཕ |
| ༩ | ཕྱ་ | 2-2 | 1-1 | ཕ |
| ༡༠ | ཕྱ་ | 3-2 | 2-1 | ཕ |
| ༡༡ | མོ་ | 4-4 | 3-2 | ཕ |
| ༡༢ | ཕྱ་ | 2-1 | 1-1 | ཅ |
| ༡༣ | མོ་ | 2-2 | 1-1 | ཕ |
| ༡༤ | ཕྱ་ | 2-2 | 1-1 | ཕ |

ཕ = རྒྱ་སྒྲན་ཐོབ། སྒྲན་བཅོས་མ་བྱས་གོང་ནས་སྒྲན་བཅོས་བདུན་ཕྱག་བཙུ་
གཉིས་རྩེས་ཀྱི་ཐོབ་ཁ།

ཅ = གཅིག་པ།

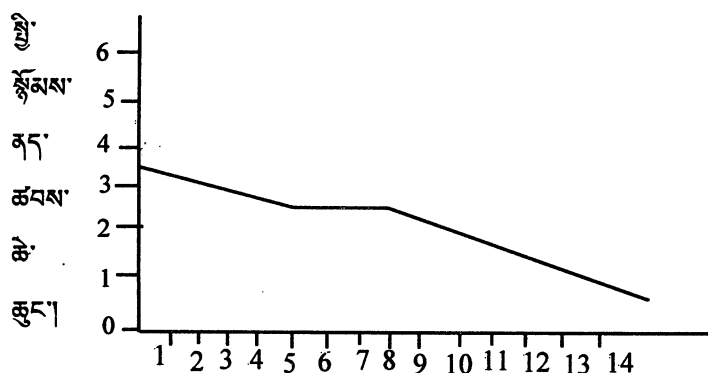
རེབུ་མིག་འདི་ནང་ན་བྱག་ཀྱི་ཐོབ་ཆོད་རྒྱ་སྒྲན་ལ་ཐོབ་བཙུ་གཅིག་དང་། ཐོབ་
གཅིག་པ་གསུམ་འདུག་པར་རྒྱ་སྒྲན་གྱིས་ན་བྱག་ལ་ཡན་རྒྱལ་སྐྱེད་པོ་བྱུང་བ་དངོས་གསལ་
དོད་པོ་བྱུང་བ།

ཐོབ་ཁ་ ༩༡ གཉིས་མེ་རི་རན་གྱིས་བཅོས་པའི་ཐོབ་ཁའི་འདྲ་བཤུས་ཡིན།

༥། སེམས་ཡམ་མམ་སེམས་གཅོང་གིས་ནད་གཞི་དྲག་བསྐྱེད་ལ་གཞོད་སྒྲིན་
བྱུང་བ་གཤམ་གསལ་དབྱུང་ཁ་ཀྱ། བདུན་ཕྱག་དང་པོ་ནས་བཙུ་གཉིས་པར།

དེ་ཡང་གུམ་བུའི་ནད་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་འགོ་བཙུགས་ནས་བདུན་ཕྱག་ལ་ཅ་མ་
འགོ་མཆམས་རྟ་སར་བོད་ཕྱག་གཅིག་དང་ཡུལ་མི་གཅིག་འབྲུགས་བརྗོངས་ཕན་བྱ་གོར་
བར་བརྟམས་བཏགས་ཀྱིས་ཡུལ་མི་ཁག་གཅིག་ནས་བོད་མིའི་རྩོད་ཁང་ལ་དོ་དབྱག་ཞུས་
ནས་ཤེལ་ཁ་བཅག་པ་དང་། ཁྲིམ་གཞུང་དུ་ཆོང་ཁང་མེས་བསྐྱེད་པ། ཆོང་ཁང་
གི་དངོས་ཆས་འཕྲོག་བཅོམ་བྱས་པ་སོགས་དབང་ཤེད་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་པར་བོད་རིགས་
རྣམས་རང་ཡུལ་དབྱ་ལག་ཏུ་གོར་ནས་མི་ཡུལ་དུ་ས་ཁང་སྤར་མཐིལ་ཅ་མ་ཡང་མེད་པར་
སྐབས་བཅོལ་གནས་སྐབས་སུ་འང་ཡུལ་མིས་བྱབ་ཆོད་དབང་ཤེད་འདི་ལྟར་བྱས་པར་

འཛིགས་དྲུང་ས་དང་སེམས་པམ་ཚད་མེད་བྱུང་བས་གན་གྲོན་པལ་མི་ཆེ་བུས་འདེབས་
 དབུགས་རིང་ནར་ནར་མོར་འཐེན་ཞིང་སྒྲེ་ངག་འདོན་བཞིན་གནས་པ་དང་། སྒྲན་
 བཅོས་མཐུག་སྒྲེལ་ཆེད་སྒྲན་ཁང་དུ་ཡོང་མ་པོད་པར་ཉིན་གསུམ་གྱི་རིང་སྒྲན་ཆད་པ་སོགས་
 གྱི་ཉེན་པས་ནད་གཞི་དྲག་བསྐྱེད་དམ་བཅོས་བསྐྱེད་ལ་གཞོད་སྒྲོན་ཆབས་ཆེ་བྱུང་བ་ནི་
 དངོས་འབྲེལ་ཡིན་པ་དཔུང་ཁྲ་འདིར་མངོན་གསལ་དོད་པོར་གསལ་ཡོད།



༡-༡༩ = བདུན་ཕྱག་བརྒྱ་གཉིས་བར་གྱི་བཅོས་བསྐྱེད་དཔུང་ཁྲ།

༡། རང་གི་མྱོང་ཚར་ཁག་ གཞན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ལོ་ ༡༩ ནང་མཐོང་
 གོམས་མྱོང་བའི་ཉམས་མྱོང་ཁག་གཅིག་ཞུས་ན། ༡༩༥༤ ལོར་མ་ན་ལི་ནས་ཁྱོ་ལོ་ན་

༥༠ ཅམ་སོན་པ་ཞིག་ཀྱང་པ་གཉིས་ཀ་ཙ་གུམ་གྱིས་ཐུ་རྒྱས་འབྲུམས་པའི་ནད་མནར་
ལ་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་ནད་གསོ་ཁང་དུ་སྒྲན་བཙོས་ཆེད་སྒྲེབས་བྱུང་བར་དེ་སྐབས་སྒྲན་ཅིས་
ཁང་གི་བརྟག་དབྱད་སྒྲན་རྗེ་ཨ་མ་སྒོ་བཟང་དེ་ཉིད་ཡིན་སྐབས་འཁེལ་བས་དེ་སྐབས་གུས་
མོ་རང་ཉམས་གསོག་སྒྲན་པ་དང་ནད་གསོ་ཁང་གི་སྒྲན་པའི་ལས་འགན་ཡང་ཞུ་བཞིན་
པའི་སྐབས་ཡིན། ནད་པ་དེ་ཐོག་མར་སྒྲེབས་སྐབས་ཀྱང་པའི་རྟིང་ག་གཉིས་ཀ་འབྲུམས་
ནས་འཕོངས་ལ་འབྱར་ནས་ཉལ་སར་ལུས་ནས་ལོ་ ༡ ཅམ་སོང་བ་མ་ན་ལི་བྲལ་བྱ་
བོད་སྒྲན་བཙོས་གང་དག་བྱས་ཀྱང་ཡན་བསྐྱེད་མ་བྱུང་བར་རྒྱ་སར་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་ནད་
གསོ་ཁང་དུ་སྒྲེབས་སྐབས་སྒྲན་རྗེ་ཨ་མ་སྒོ་བཟང་དེ་ཉིད་ནས་ཀྱང་པ་རེ་རེ་བཞིན་བཟུང་
ནས་གུགས་གྱིས་འཐེན་སྐབས་ཆག་སྒྲ་དང་བཙས་པ་ཐུ་བ་དང་རྒྱས་པ་ནར་ནས་རྒྱབ་
སྟོགས་སྟེང་ལམ་སང་སྟོན་བྱབ་ཅམ་བྱུང་བ་དང་། དེ་རྗེས་རིམ་པས་ཙ་གུམ་གྱི་སྒྲན་
ཁག་བཏང་བ་དང་ཉིན་ལྟར་ཙ་གུག་གི་བྱུག་པ་བརྒྱབ་ནས་འཐེན་པ་བཙས་གྱིས་མཐར་
སྒྲན་བཙོས་ཟླ་ལྔ་ཅམ་རྗེས་སྤར་རྒྱན་བདེ་ཐང་བཞིན་ལངས་ནས་འགོ་བསྐྱེད་འཕེར་བ་
བྱུང་སོང་བ་རང་གི་མངོན་སུམ་མཐོང་།

རྒྱ་སར་གནས་སྟོན་ཨ་མ་མིག་དམར་ད་ལྟ་རང་ལོ་ ༦༥ སོན་པ་ཁོ་མོ་རང་
ལོ་སུམ་ཅུའི་སྐབས་ནས་གུམ་བུའི་ནད་གཞི་ཡོད་བཞིན་པའི་ཁར་ ༡༩༥༩ ལོར་ཁོ་
མོའི་བུ་མོར་སྤྱུ་བཙས་སྐབས་འབྲུ་བལལ་གྱི་ལས་བབས་སྒྲན་བྱ་བྱས་དགོས་པར་བརྟེན་
ནད་གཞི་རྗེ་རྒྱག་ཏུ་སོང་ནས་མཐར་ན་ཟུག་དང་ཡན་ལག་ཆོགས་གཞི་དང་མཁལ་སྟེང་
སོགས་སྤངས་སྒྲོས་གྱིས་འགྲུལ་བསྐྱོད་མ་བྱབ་པར་ཉལ་སར་ལུས་ནས་ལོ་ ༡ ཅམ་

སོང་པར་རྒྱ་པོད་ལྷན་བཅོས་གང་དག་བྱས་ཀྱང་ཕན་འབྲས་མ་བྱུང་། མཐར་ཉིན་གཅིག་
 ཁོ་མོའི་མག་པས་ཀླུ་པར་འབྱེར་ནས་མངལ་བཅར་ཞུ་སྐབས་ གོང་ས་མཆོག་ནས་
 ལྷན་ཅིས་ཁང་ནས་ལྷན་བཅོས་ཞུ་རྒྱ་དང་། རྒྱ་ཆོན་བདུག་རྒྱ་སོགས་གང་དག་བྱས་ནས་
 ཨ་དག་ལྟོས་ཞེས་བཀའ་བཟང་སྤྱི་ཕྱེད་ས་བཞིན་རྩ་སྤྱོད་ལྷན་ཅིས་ཁང་དུ་ཐོག་མར་བཞུག་
 གདུགས་སྐབས་གུས་མོས་ཁོ་མོའི་ཉལ་སར་བཞག་དཔུང་ཆེད་བསྐྱོད་སྐབས་གཟུགས་པོར་
 འགྲུལ་བསྐྱོད་བཏུ་བཞག་ལག་པའི་བཏུ་ཅར་འཆང་ནའང་ན་ཟུག་བཟོད་བཞག་མེད་པར་
 སྐད་ངན་འཆོར་བཞིན་འདུག་པར་ཐོག་མ་ཆ་བྱམ་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་གཉན་གཅིག་དང་
 ན་ཟུག་གཅིག་བྱེད་ལྷན་ཁག་ཨ་རུ་ ༡༠། ཁུང་བསྐྱན་དང་། སྤོས་ཁུང་ ༡༥། དུལ་
 རྒྱ་ ༡༥། དང་ཨ་གར་ ༡༥། སོགས་བཏང་རྗེས་ཆེ་བ་འགའ་ནས་ན་ཟུག་གང་འཆོམས་
 འཇགས་མཆོམས་འཕྱུའི་ཆ་ལྷན་བཞུག་འཛིན་ཆོས་གཤམས་ལགས་པོད་ནས་གསར་ཕྱེད་ས་
 གྱིས་རྩ་སྤྱོད་ལྷན་ཁང་དུ་བཞུགས་པོད་གུས་མོས་ལྷན་སེང་ཞུས་པར་ཆེ་ལྷན་མཆོག་ནས་
 བྱམ་ནད་ཀྱི་གཉན་ཆོད་འཇགས་མཆོམས་མེ་བཅའ་བཞག་པ་ལས་ཕན་ཆུབས་ཆེ་བ་མེད་
 ལུགས་ཀྱི་གང་མས་ངག་སྤྱི་ཕྱེད་ས་བཞིན་ཆེ་ཤས་ལྷན་བཅོས་རྗེས་ཁ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཕྱེ།
 ན་ཟུག་གང་འཆོམས་འཇགས་པ་དང་། ཅ་རྒྱུའི་ཆོད་ཉུགས་ལུབ་པར་གཟུའ་སྐར་འཕྲོད་
 སྐྱོར་དགེ་ཉིན་ཁོ་མོར་ཐོག་མར་མཁལ་སྐྱོད་སྤྱོད་མེ་བཅའ་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་བརྒྱབ་པར་
 དེའི་མཆོན་མོ་ཉལ་སར་རང་ཉིད་ནས་ཁ་སྐྱོར་བྱབ་པ་དང་སང་ཉིན་རོགས་སྐྱོར་གྱིས་ཅོག་
 བྱར་སྤོད་བྱབ་པ་བྱུང་ཞིང་། ལྷན་ཆེ་ ༡ ཅམ་རྗེས་ཤུས་མོ་ ༡ ལ་མེ་བཅའ་བཞི་
 རེ་བརྒྱབ་པར་ཉིན་ཤས་རྗེས་ཀ་བ་དང་སྤུ་ཁུང་སོགས་ལ་བཞེན་ནས་ལངས་བྱབ་ཅམ་

བྱང་། དེ་རྗེས་ཀྱང་ཆོགས་གཉིས་ལ་མེ་བཙའ་འགའ་གས་རེ་བརྒྱབ་རྗེས་རང་ཉིད་
 གྱི་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཁར་རྒྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་བསྟོད་ཐུབ་ཙམ་བྱུང་ཞིང་རིམ་པས་
 ཁར་རྒྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ཐོན་ནང་ཞུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཞིང་། དེ་རྗེས་མ་ན་ལི་
 རྒྱ་ཚན་ཐེངས་བཞི་ཙམ་བརྒྱབ་པ་བཙས་ཀྱིས་དེང་སྐབས་ན་ཟུག་སོགས་མེད་པར་ཁར་
 རྒྱགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲིམ་དང་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་སུ་འགོ་བསྟོད་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་
 བྱུང་ངོ་། །

མཇུག་བྱང་།

གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་བདུད་ཅིའི་ཆབ་བསིལ་གྱིས།
 ནད་གྱི་ཟུག་རྩའི་ཆ་གདུང་རབ་ཞི་ཞེས།
 གསོ་རིག་སྒྲ་བ་ཀུན་གྱིས་སྒྲེང་མོད་ཀྱང་།
 ལོག་རྟོགས་མུན་པའི་སྤྱིན་ནག་ཕྱོགས་ནས་རྒྱས།
 དེ་ཕྱིར་ཁ་བཤད་རྒྱ་ཡི་ལྷ་བར་མ་ཡལ་བར།
 རོན་དམ་ལག་ལེན་གསེར་གྱི་ཐིགས་པ་ལེན་འདོད་པས།
 ལུང་དང་རེག་པ་ཆད་མས་དཔུད་པའི་ཆད་འཛིན་གྱིས།
 དཔུད་ཅིང་ཚོམ་པའི་སྒྱ་རེངས་སྒྲང་བ་འདི་ན་གསལ།
 མཐོང་གོམས་མྱོང་པའི་ལང་ཚོ་དར་བབས་ཀྱང་།
 གཞུང་ལུགས་སྒྲེས་སྒྲུང་ན་ཆོད་རབ་ཕྱ་བས།

སྒྲིན་དང་ནོར་འབྲུལ་མ་དག་ཅི་མཆིས་པ།

བྱུར་གནས་མཁས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་ཡོ་བསྐང་མཛོད།

སྒྲིན་པ། འཆད་ཅོད་ཅོམ་དང་གསོ་བ་ལ་འཇུག་པས།

འབྱུང་འབྲུགས་ནད་དང་སེམས་འབྲུགས་འཐབ་ཅོད་ནི།

འཇམ་གླིང་ནི་བདེའི་དཔལ་ལ་སྦྱོད་པ་དང་།

གངས་ལྗོངས་གསོ་རིག་དར་བྱས་ཡུན་གནས་ཤོག །

ཅེས་རྟེན་ཡན་ལག་སྒྲིན་ཅིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་སྒྲིན་རམས་པ་ཟླ་བ་སྒྲོལ་མས་བྲིས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ།

༡༡། །གཟའ་གདོན་ནད་ཀྱི་སྒྲན་བཅས་སྐྱོར།

སྒྲན་པ་དོ་རྩེ་ཆེ་བཏན།

ཨ་ཐཱ། མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ཡོངས་སུ་བརྒྱན་པའི་སྐྱོ།

སྒྲན་ཞིང་འདེབས་པའི་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་གསུང་།།

བུམས་དང་སྙིང་རྩེའི་ནམ་ཀླན་མཁྱེན་པའི་བྱགས།།

སངས་རྒྱས་སྒྲན་གྱི་ཁྱ་མར་གྲས་ཕྱག་འཆལ།།

རིག་གནས་སྤྱིར་མཁས་གསེ་རིག་གཞུང་བཟང་འཆད།།

སྒྲན་གྱི་ལུགས་འཛིན་འཇམ་གླིང་མཁས་དགུར་རྩྭ་།།

ལེགས་པར་བདུས་ཏེ་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་བཅུམས།།

སྒྲན་རྒྱལ་དབྱེར་མེད་གཡུ་ཐོག་མགོན་དེར་འདུད།།

གངས་ལྗོངས་གསེ་རིག་བྱེད་པོ་རིམ་བྱོན་དང་།།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནམས་ཀྱི་བཀའ་བྱིན་བརྒྱད།།

ཡིད་ལ་གོམས་པའི་མན་ངག་རྩ་ཐིགས་འདིས།།

རྒྱན་མཐོང་གཟའ་གདོན་ནད་སྐྱོར་འབྲི་བར་བྱ།།

ཞེས་ཐོག་མར་གསེ་བཞེད་ཀྱི་དམ་བཅའ་སྡོན་དུ་བསྐྱས་ཏེ་སྐབས་དོན་གླིང་བར་བྱ་བའི་

དོན་ནི། འབྲུང་པོའི་གདོན་ནད་ལྗེའི་ནད་གི་གཟའ་གདོན་ནད་ཀྱི་སྒྲོར་ཅུང་ཞིག་སྐྱེད་
 པར་འདོད་ན། དགེ་སྦྱོན་ཇི་ལྟར་མཆིས་ཀྱང་དགོངས་འཆར་གནད་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད།
 དེ་ཡང་གཟའ་གདོན་ནམ་གྱིས་སྦྱོན་ནད་གཞིར་ས་བཅད་ནམ་པ་དུག་གི་སྦྱོ་ནས་འཆར་
 པར་འདོད་དེ། དང་པོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། འཛིན་དུས་དེའི་བ། ཉགས། འབྲུལ་གཞིའི་
 ནད། སྤང་བ། བཅོས་ཐབས་བཅས་དུག་ལས་ནད་གཞི་དེའི་ཐོག་པོད་ཕྱི་ནད་གི་འཚོ་
 སྤེད་མཁས་པ་ཁག་ནས་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་གོམས་གང་མདུན་སྦྱོས་ཀྱི་ངལ་བས་
 དེང་ཆེན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གྲིབ་སྦྱོན་སྒྲོར་ཁྲ་རྩེས་སུ་དཔུང་ཚིམ་འདོན་སྤེལ་གནད་
 བར་གང་ཅིར་གོ་བདེ་བའི་དགེ་མཚན་དུ་མངོན། འོན་ཀྱང་གྲིབ་སྦྱོན་ཞེས་པའི་ནད་དེ་
 ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གདོན་དང་འབྲེལ་བ་ནི་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན་ལྟར་ཅིག་དུ་
 གནས་ཏེ་རྒྱུད་ལས། བརྒྱ་དང་ཅ་གཅིག་ཀྱན་བཏགས་གདོན་ཡིན་པས། དེ་མ་བཅོས་
 པར་སྤྲོད་དཔུང་ལེན་མི་འདོད། གདོན་བཅོས་སྤྲོད་མེད་ལྟར་ཀྱང་འཚོ་བ་ཡོད། གཤམ་
 ན་དཔུང་པ་གཡར་བའི་བཅོན་བུ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། དེར་བརྟེན་ནད་
 གཞི་དེར་ཆོས་སྤྲོད་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་སྤྲོད་བཅོས་གནད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་བཅོས་བསྦྱེད་
 ཆེ་བར་མངོན།

རོ་སྦྱོད། གཟའ་གདོན། གཟའ་གྲིབ། དང་སྦྱོང་ནད། གྲིབ་སྦྱོན་
 ཞེས་པ་ནི་དོན་གཅིག་མིང་གི་ནམ་གངས་ཏེ། རྒྱ་མཚན་ནི་ནད་བདག་གི་མིང་ནད་ལ་
 སྦྱོས་ནས་བཏགས་པ་སྟེ། ལྟག་ཁང་ལོ་ཙ་བས། གཟའ་བདུད་ཆེན་པོ་རྩ་དུ་ལའི་

དུག་གི་བ་ཕྱོག་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁ་ལྷགས་བྲན་ཉམས་བརྒྱལ་ནད་ལ་བྱང་སྤྱོད་ནད་དམ་གཟའ་གི་བ་གྲགས་ཞེས་དང་། ངས་དོན་ནི་གཟའ་བདུད་ཀྱི་དུག་གི་བ་འགྲོ་བ་ནམས་ལ་ཕྱོག་སྟེ་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་གཟི་མདངས་ཉམས་ནས་མིའི་ཆེ་སྟོག་ལ་གཞིན་ཅིང་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་སྟོབས་དང་གཟི་མདངས་ཉམས་ཏེ་སྟོབས་ཆེ་སྟོག་ལ་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བའི་ནད་དེར་གཟའ་གི་བ་ཅེས་བརྗོད་དོ། དེ་ཡང་ཆོགས་བཅད་དུ།

མ་ཞི་བཟུང་འཛིན་སྒྲུང་བ་ལས་འཆར་བའི། །ལྟ་ཞེས་མགོན་དང་འབྲེ་ཞེས་གདོན་དུ་བཟུང་། །བག་ཆགས་གོམས་པའི་ལས་ཀྱི་མཐུ་བཏུས་ནས། །སྤང་ཡུལ་བྱས་པས་ཡན་གཞིན་ལྟར་སྒྲུང་ངོ་། །ལས་དང་ནམ་ཉིད་རྗེས་འབྲང་གདོན་རིགས་ནི། །སྤྲོ་ཆོགས་དཔག་རྩ་མེད་ཀྱང་གངས་བྱས་ན། །འབྱུང་པའི་གདོན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད་ལས་མཆེད་པའི། །གདོན་རིགས་ནམ་གངས་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གྲགས། །དེ་ཡང་གཏམ་རྒྱུད་དུ། །སྐབས་ཀྱི་གཟའ་གདོན་རྩ་དུ་ལ་ཞེས། །ཆོས་སྤྱོད་མེ་འབར་ཆོང་དཔོན་གྱི། །སྤྱང་བའི་སྟོན་ལམ་འབྲས་བུ་ལས། །ཁྲིང་བཞི་བྱེད་བྱུང་བཅས་པའི་བུ། །སྤྲོ་གཅན་ཞེས་གྲགས་དུག་འཛིན་ཅིང་། །འགྲོ་ལ་གཞིན་ཅིང་ཟླ་བཟུང་རྒྱུན། །གསང་བའི་བདག་པོས་དོ་རྗེས་བསྟུན། །དུམ་བརྒྱུད་སོང་སྟེ་སྟེ་བརྒྱུད་བསྤོངས། །གཟའ་བརྒྱུད་སྤྲོ་གཅན་དུམ་བརྒྱུད་ཟེར། །ཡུམ་གྱི་ཆ་འཛིན་སྤང་སྤྲུལ་ཅན། །རྒྱ་དུས་བརྒྱུད་དུ་འཛིན་པ་ལ། །གཟའ་མཆོག་རྩ་དུ་སྤྲོ་གཅན་གྲགས། །ཞེས་གསུངས་པའི་གཟའ་མཆོག་རྩ་དུ་ལའི་དུག་གི་བ་འགྲོ་བ་ནམས་ལ་ཕྱོག་སྟེ་དེའི་དུག་རྒྱངས་ཀྱི་དངོས་ཐོག་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དབང་པོ་ཉམས་པ་མ་ཟད། །གཙོ་བོ་ལྷད་པའི་དབང་ཅུར་དོ་ཕྱོག་སོང་རྒྱུན་ལས་གཟའ་

གྲིབ་ནད་འབྱུང་སྟེ། དེ་ཡང་ནད་གསེས་དབྱེ་ན་ཆད་པའི་ཙ་དཀར་ནག་སྤྱུ་འགྱུར་
 དབང་གི་གྲིབ་སྒྲིན་བྱུང་བ་ནི་ཁྲག་ཆེ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱེན་ལས་ཆད་པའི་ཙ་སྒྲགས་དོག་དུ་
 ཐུན་པ་འཕམ་ལྷན་དུ་ཐུན་པའི་དབང་གིས་ཆད་པར་ཁྲག་འགྲོ་མི་ཐུབ་པས་སྒྲོ་བྱར་བརྒྱལ་
 འཕོག་འགྲོ་བ་དང་། གཞན་ཡང་ཙ་དབྱེ་བས་ལ་འགྱུར་བ་དང་སྤྱུ་མཁྲུགས་ཆགས་
 པ། ཁྲག་གི་ཡིང་རྩ་ཆད་པའི་ཙ་འཁར་བ་སོགས་ལས་ཀྱང་བརྒྱལ་འཕོག་ནད་གཞི་
 ཡོང་གི་ཡོད།

གཉིས་པ་ཆད་སྒྲན་གྱི་གཟའ་གྲིབ་ནི། ཆད་པའི་ཙ་དཀར་ནག་གང་རུང་ལ་ལྷན་
 རྒྱུས་སུ་ཆོལ་སྒྲན་དང་ཁྲག་སྒྲན་སོགས་ཡོད་པ་དང་ཡང་ན་ཐུས་སུ་ཆགས་པ་གང་ལྟར་
 རྒྲན་ནམས་འཕེལ་རྒྱས་སོང་བས་ཆད་པར་སྒྲན་བཙོར་གཏོང་བ་མ་ཟད་སྒྲིག་ལའང་ཉེན་
 ཁ་བཙོག་གི་ཡོད།

གསུམ་པ། ཆད་པའི་གཉན་ཆད་ཀྱེན་ལས་གཟའ་གྲིབ་ནད་འབྱུང་བ་ནི། ཆད་
 པ་དང་ཆད་སྒྱིར་གཉན་ཆད་ཤུགས་ཆེ་རྒྱས་སྒྲབས་ཆད་པའི་དབང་ཙ་དང་འཕར་ཙ་
 གས་དོལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཀྱེན་སྒྲོ་བྱར་གྲིབ་སྒྲིན་སོག་གི་ཡོད།

བཞི་པ། ཁྲག་ཤེད་ཀྱེན་ལས་བརྒྱལ་གྲིབ་ནད་འབྱུང་བ་ནི། ཁྲག་ཤེད་ཆད་
 མཐེའོར་སོང་ཀྱེན་ཁྲག་ཤུགས་སྟོད་དུ་ཤུགས་ཆེར་འཛངས་ནས་ཁྲག་རྩའི་སྒྲབས་སྒྲབས་
 ཀྱིས་བཟོད་མ་ཐུབ་པར་མཐར་འཕར་ཙ་གས་དོལ་དུ་སོང་སྟེ། ཁྲག་རན་ཆད་ནད་དུ་
 བོར་ནས་དངངས་སེམས་སྒྲེས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཤེད་ཤུགས་ཉམས་པ་མ་ཟད་གཞིག་
 ཐུད་ཞར་པའི་ཙ་གྲིབ་ནད་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས། དང་ཐོག་ཁྲག་ཤེད་ནད་ལ་

འགོག་བཅོས་དགོས་པ་ཡིན།

ཨ་པ། སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་གཟུང་གི་ནད་འབྱུང་བ་ནི། སྤྱི་གི་ག་སྤྱི་མ་ལ་གཉན་
ཚད་རྒྱས་པ་མ་ཟད། སྤྱི་གི་འཁོར་རྒྱགས་རྒྱན་ཐུན་ཕྱེད་མ་ཐུབ་པའི་དབང་གིས་
འཁོར་རྒྱགས་ནད་ལྡན་པར་ཁྲག་རྩི་ཤོར་བ་དང་། ལྡན་པར་ཁྲག་རྒྱ་མ་འདང་བའི་རྒྱན་
ལྡན་པའི་དབང་ཅུར་དེ་ཕྱག་ཏུ་སོང་བས་གྲིབ་སྤྱོད་ནད་བྱུང་བས་ཐོག་མར་སྤྱི་གི་སྤྱོད་
བཅོས་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

བདུན་པ། ཡང་ནད་པ་འགའ་ཤས་ལ་གོང་གི་གཟུང་ནད་འབྱུང་རིམས་ཀྱི་
གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་ཉོགས་ཅམ་མེད་པ་མ་ཟད། ཕྱི་ལུགས་ཚུ་ཁྲག་སྤོག་པར་དང་
དམིགས་བསལ་མགོ་བོའི་སྤོག་པར་སོགས་ལས་ནད་གཞི་གང་ཡང་གསལ་ཉོགས་ཐུབ་
ཀྱི་མེད་ཅིང་། ལྡན་པ་གཙོས་པའི་དབང་རྟེན་ཆ་ཆང་བདེ་གནས་ཡིན་ཡང་། གྲིབ་
སྤྱོད་ནད་ཀྱིས་མནར་མཁན་མི་ཉུང་ཅམ་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་གདོན་མེད་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་
ཆེ་ལྷབས་གདོན་གྱིས་གཤམ་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཚུ་ཁྲག་སྤོག་པར་སོགས་ལས་མི་གསལ་བའམ།
ཡང་ན་དེ་མཚུངས་དབང་རྟེན་སོགས་ལ་སྤྱོད་ཆ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་། གདོན་མེད་ལུགས་
ཆེའི་དབང་གིས་སྤྱོད་ཏུ་མེད་ལུས་དབང་འཕྲོག་སྟེ་སྤྱི་ཆ་འགའ་ཤས་ནད་ནད་ཀྱིས་
འཛིན་པ་དང་ལྡན་བ་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ནད་ལུན་ཡང་སྤྱི་ཆ་མ་ཁ་ཤས་
ནད་དྲན་པ་གསོས་ཏེ་སྤྱི་རྒྱན་སྤྱི་ཆར་བདེ་ཐང་དུ་སྤྱང་བ་མ་ཟད། དེང་ཆོན་རིག་ལག་
ཅུལ་གྱི་ནད་གཞི་གང་ཡང་པོས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་དེའི་རིགས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་གདོན་
ཤས་ཆེ་བས་གདོན་བཅོས་ཁོ་ནའང་ཟབ་པ་ཡིན་ནོ། དེ་ཡང་རྒྱས་པར་སྤྱོད་ནད་པོ་

ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་སྤོང་རྒྱུན་སྐབས་བཞིན་རྒྱུང་ཙམ་སྤོང་། མི་དགེ་བའི་ལས་མང་དུ་བྱས་
 པ། དཀོན་མོན་ལ་འབགས་ཤིང་ལྷུང་ན་གུད་པ། ཡང་བར་གཅིག་པོར་བསྐྱད་དགས་
 པ། ཁེངས་དྲེགས་དྲག་པ། སེམས་ལས་ཆེ་བ་དང་། ལྷ་དཔྱད་གྱིས་གདུང་པ། ཆགས་
 པས་ཡིད་གདུང་པ། འཁོན་འཛིན་སོགས་ཅིང་སྤྱོད་བྱགས་ཆེ་བྱས་པ། མདོར་ན་མི་
 དགེ་བའི་ལས་བརྩུར་དབྱེད་པའི་ནམ་ཉོགས་ཀྱི་ཤེས་པ་འབྲུགས་ཏེ་ཡིད་འཇུག་པའི་ཚུལ་
 གྲག་དེ་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ལ་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུད་གིས་བཀག་ཅིང་གཙོས་པ་ལས་དྲན་ཤེས་རྒྱུན་
 གཏན་རྒྱ་བའི་རྩས་པ་ཞན་དུ་སོང་སྟེ་སྟོགས་པ་བྱ་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱར་བཞི་གཟུང་
 ནད་ཙམ་མ་ཟད་གདོན་ནད་སྤྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་ཡིན་ནོ།

འཛིན་དུས། གཉིས་པ་འཛིན་དུས་ལ་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་གཟུང་བརྒྱད་
 སོ་སའི་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་དུ་འཛིན་པ་སྟེ་ཆོས་ ༤༡།༡༡།༡༤།༡༥།༡༦།༡༧།༡༨། རྟེན་གོང་
 ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་ལ་ནད་འདི་འཛིན་ན་ཕལ་ཆེར་གཟུང་ནད་ཡིན་པར་ངེས་ཤིང་།
 དེར་བརྟེན་གཟུང་གི་བ་ནད་ཡིན་ཆེ་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་ལ་འཛིན་ཞིང་གོང་ཆོས་རྒྱ་དུས་བརྒྱད་
 དུ་མ་ངེས་པའི་ནད་པ་འགར་གནམ་གང་དུ་འང་འཛིན་མཁན་ཡང་ཡོད།

དབྱེ་བ། གཟུང་ནད་དབྱེ་བཞི་རྒྱུད་དོན་བཞིན་མེ་རྒྱུད་ས་ནམ་མཁའ་ཞེས་གྲགས་
 ཀྱང་གཙོ་བོ་གོང་གི་གཟུང་ནད་ཡོང་གཞིའི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་དགོས་ཤིང་། དེ་འང་བསྟུ་
 ན་མེ་གཟུང་དང་རྒྱ་གཟུང་གཉིས་ཏེ། བྲག་དང་མཁྲིས་པ་གཙོའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་

གཞོག་གཡས་གྲིབ་པ་མེ་གཟུང་དང་། བད་ཀན་དང་རྩུང་གཙོའི་རྒྱུན་ལས་བྱང་བའི་
གཞོག་གཡོན་ལ་ཕོག་ས་ཚུ་གཟུང་བཅས་གནིས་སུ་བསྟུ།

ནད་རྟགས། རྟགས་ལ་སྤྱི་རྟགས་དང་བྱད་པར་གནིས་ལས། དང་པོ། སྤྱི་རྟགས་
ནི་ཐོག་མར་མཁོ་ཡུ་ཡང་སེ་འཁོར་བ་དང་། སྤྱུགས་མེར་ལངས་པ། གདོང་མདངས་
འགྱུར་བ། སྒོ་བྱར་བྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ་དང་། བརྒྱལ་བའི་རྗེས་ཁ་ནས་ཁ་རྩུ་དང་
མཆིལ་མ་ནར་ནར་འཛགས་པ། ཁ་སོ་འདམ་པ་དང་འདར་བ། ཀླང་ལག་གཡོ་འགྲུལ་
དང་། རྒྱུང་འགྲངས་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་པ། ཀླང་ལག་གི་ག་གནད་ཀྱི་མ་ཁྲེགས་ཆགས་
པ། མིག་རྩིག་རྩིག་ལྟ་བུ། དབུགས་འབྱེན་རྩལ་བརྟུང་པ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་ཡོང་
གི་ཡོད། རྒྱུད་ལས། མིག་སྤྱིན་དཀར་པོ་ནག་ཐིག་རྒྱལ་མོ་འདལ། །ཕྱེ་ཡི་ར་མ་ལུག་
གནིས་རྒྱས་པ་དང་། །མིག་རྩ་རྒྱ་མ་ལུག་འདྲ་གཟུང་ནད་ཡིན། །ཞོས་པ་ལྟར་ཡང་
ནད་པ་འགའ་ཤས་བརྒྱལ་ཕོག་བྱང་སྤེ་བྲན་པ་གསོས་པའི་རྗེས་སྤར་རྒྱུན་བཞིན་བདེ་ཐང་
དུ་སྤང་ཡང་རྩ་བུ་སྤྱུག་པའི་ནད་པ་འགའ་བརྒྱལ་རྗེས་ཁ་སྤྱུགས་པ་དང་། །ཁ་སྤྱོ་
བ། དན་སྒོ་བས་ཞན་པ། ཆབས་ཆེ་བར་གཞོགས་བྱེད་ཞར་བ་མ་ཟད་དབང་པོ་སོགས་
ལའང་ཡོ་འཁྲུག་གི་གནས་རྒྱལ་ཡོང་གི་ཡོད། བྱད་པར་མེ་རྩུང་ས་ནམ་མཁའ་བཅས་
སོ་སོར་ནད་རྟགས་ནི་རྒྱུད་བཞིན་ཞིབ་མཁས་དབྱེད་ཐུབ་ན་ངོས་འཛིན་སོ་སོར་འབྱེད་
རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་། བདག་འདྲ་སྒོ་མོངས་ཀྱི་ཉམས་ཀྱིང་ནང་རྩུ་ལ་རྩུ་བཞག་གི་དབྱེ་
འབྱེད་བྱེད་རྒྱ་དཀར་བས། འོན་ཀྱང་ཆ་གང་གནིས་སུ་མ་བསྟུས་པའི་ནད་མེད་ན།
ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ཤས་ཆེ་བ་ལས་བྱང་བའི་མེ་གཟུང་རྟགས་ནི་གཞོགས་གཡས་ལ་ཐོག་

མར་འཛིན་པ་དང་འཛིན་རྗེས་སུ་གཞིགས་གཡས་ཞར་བ་དང་། རྩེ་འང་གཡོས་ཕྱོགས་
 རྩུང་ཟད་ཐུང་བ། གཟུགས་དྲོད་ཆེ་ཞིང་རྩལ་ཁ་སྟེ་བ་མིག་དང་གདོང་གི་བཀྲག་མདངས་
 དམར་སྒྲིག་ཆགས་པ་སོགས་ནི་མེ་གཟའི་རྟགས་ཅན་ནོ། །བད་ཀན་དང་རྩུང་གས་ཆེ་
 བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་གཟའི་རྟགས་སུ་ཐོག་མར་གཞིགས་གཡོན་ཕྱོགས་སུ་ཕྱོག་པ་དང་།
 བརྒྱལ་རྗེས་སུ་གཞིག་གཡོན་ཕྱོགས་ཞར་བ། རྩེ་ཡང་གཡོན་ཕྱོགས་རྩུང་ཟད་ཐུང་བ།
 ལུས་ཀྱི་རེག་བྱ་གང་ཞིང་ལྷ་རྩུས་སྤྱོད་ཆགས་པ་སོགས་ནི་ལྷ་གཟའི་རྟགས་སོ།།

འབྲུལ་སེའི་ནད། གཟའ་བྱེད་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དང་ཕྱོགས་མཐུན་པའི་འབྲུལ་སེའི་
 ནད་རིགས་ཁ་གས་ཡོད་པའི་ནད་ནས་ནད་རྟགས་སོགས་འབྲུལ་སེའི་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་
 ཁག་གཉིས་སྒོར་གིན་ཏུ་བསྐྱས་ཏེ་ལྷས་ན། བརྒྱལ་གཟེར་རམ་མེར་ཁིའི་ནད་དང་ཆབས་
 ཆེ་བའི་རྟོད་འཆངས་སམ་ཁག་གཉིས་ནད་གཞི་གཉིས་ལས་དང་པོ་མེར་ཁིའི་ནད་དང་གཟའ་
 བྱེད་གཉིས་པར་དབྱེ་འབྱེད་ནི་དོ་པོ་ལྷན་སྟེན་འབྲུགས་མ་འབྲུགས་ཀྱི་བྱུང་པར་ཅམ་ལས་
 སྦྱར་རྒྱ་རྒྱུན་དང་ནད་རྟགས་སོགས་གང་ཅི་འདྲ་ཞིང་། འོན་ཀྱང་མེར་ཁི་ནི་གཙོ་པོ་ལྷན་
 པའི་ནད་རྟོན་ཅིག་ཏུ་གནས་པའི་དོ་པོ་ཁག་སྟེན་འབྲུགས་ཏེ་ལུས་དབང་འཆོར་ནས་བརྒྱལ་
 བར་འགྱུར་བའི་ནད་ལ་མེར་ཁི་ཞེས་བརྗོད། རྩེ་སྤྱིང་རྟན་ཐབས་ལས། དེ་རྣམས་མ་
 ཡིན་ལྷན་དཀྱིལ་མེར་ཁི་ཞེས། །འབྲུག་ནས་མཐོང་བྱེད་སྒྲོན་མའི་ཅ་བརྒྱུད་འདི། །ལྷན་
 པར་ཟུག་པ་དེ་དང་སྟོན་ལས་དང་། །རྣམ་སྟོན་འཛོམ་པར་འབྲེལ་བའི་འབྲུ་དེ་ཉིད།།
 དཀར་འཇམ་ཅུ་ཡི་སྒྲིགས་སུ་འང་གནས་པ་དེ། །གདོན་དང་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་འགྲུལ་

བ་ན། །དན་མེད་བརྒྱལ་ལ་དབང་པོ་མ་ལུས་འཛར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གཉིས་པ། ཆབས་ཆེ་བ་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཟུང་གི་བ་དང་འདྲ་ཡང་
 རྒྱ་རྒྱུན་སོགས་ཐ་དད་ཡིན་སྟབས་ཁྲག་ཤེད་ཤྲགས་ཆེ་འཕར་སྐབས་ཁྲག་རྒྱུད་རྫོང་དུ་འཛང་
 ནས་མཐར་ཁྱད་པའི་ནད་གི་འཕར་རྩ་གས་དོལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་དུ་ཁྲག་ཁྱད་པར་
 མོར་བས་ཆོས་གངས་ངེས་མེད་སྒོ་བྱར་དུ་རིལ་འགོ་གི་ཡོད། བརྒྱལ་ཕོག་འདིའི་རིགས་
 ནི་རྒྱུན་དུ་ཁྲག་ཤེད་ནད་པ་ཆོར་ཡོད་གི་ཡོད་པས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་ནད་པ་དེར་ཁྲག་ཤེད་ན་ཆ་
 ཡོད་མེད་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ན་གཟུང་གི་བ་ནད་དང་འབྲུལ་སྒྲུང་མི་དགོས་པའོ། །

སྤྱང་བ། སྤྱང་བ་ནི་གཙོ་བོ་གོང་གི་སྒོར་རྒྱུན་སྐབས་ཀྱི་ཟས་སྦྱོད་ལ་སྤང་སྤང་དགོས་
 ཏེ། དཔེར་ན། གཞོད་ཟས་ཉ་ཕག་སྦྱོར་གསུམ་གྱིས་གཙོས་པའི་ག་རིགས་མཐའ་
 དག་དང་སྒོག་ཚོང་ཆང་རག་གཞན་ཡང་བཟེ་སྦྱོད་རིགས་ལ་འཛུམས་དགོས། མི་
 དག་བ་བརྩའི་ལས་དང་ཡིད་མི་རངས་པའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྦྱོད་པར་མི་འདུག་ཅིང་། གཞན་
 ཡང་རྩས་སྤྲུལ་གྱི་སྤྱང་བ་ནི་ཞིབ་ཏུ་རྒྱུད་དོན་བཞིན་དང་། རྒྱུན་དུ་གཟུང་སྤྲུལ་
 བཟུང་བ་དང་། ལུས་ལ་བཅངས་པ། ནད་པའི་ལུས་སྤྲུལ་གཟུང་སྤྲུལ་སྤྱང་འཁོར་གདགས་
 པ། གཟེ་མིག་དགྲུ་པ་ལུས་ལ་གདགས་པ་སོགས་ལས་གཟུང་གི་བ་ནད་ཀྱི་སྒོན་འགོག་
 དང་སྤྱང་བ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ།

བཅོས་ཐབས། བཅོས་ཐབས་ནི་རྒྱུར་རྒྱུད་དུ་བརྟན་པ་བཞིན། བཅོན་དུ་བཟུང་

བ། དངངས་སུ་ཞུགས་པ། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ། ཁྱུ་བྱ། གཟའ་ཆོག་བཅས་
 གསོ་ཚུལ་ཁག་ཚུལ་བཞིན་གནང་བྱུང་པ་ཡིན་ན་ཕན་བསྐྱེད་ཆེ་བ་ནི་བརྗོད་མི་དགོས་ཀྱང་
 དང་སྦྱོར་ཆོག་གི་འགྱུར་བ་དང་དུས་ཚོད་གང་ཅིའི་ཆ་ནས་སྒྲུབ་ས་བདེ་མེད་སྒྲུབ་ས། ལྷན་
 དུ་འཆོ་བྱེད་པ་ལ་ཆེ་བས་ལག་ལེན་རྒྱུ་སྤྱད་གནང་བཞིན་པའི་སྒྲོར་ཅུང་ཙམ་སྒྲེང་ན།
 དང་པོ་གཟའ་ནད་པོ་ག་པའི་རྒྱུ་གཟའ་རིགས་དཔྱེ་བ་གང་འདྲ་ཡིན་རུང་ཆོས་སྦྱོར་གས་
 ཐོག་ནས་ལྷ་ལ་ཆོ་ག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལྷ་མཆོན་ནི་གོང་ཞུས་ལྷར་གཟའ་བྱུང་བ་རྟེན་
 ནས་གཞི་བྱེད་ནི་ལྷ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ཆོག་ས་བཅད་དུ། གཟའ་གདོན་བྱུང་བ་ནི་ལྷ་
 ཡིན་པས། གཟའ་བཙུན་ཐོག་མར་ལྷ་བཙུན་བྱ། དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་ཆོ་
 ག་ཡིས། ལྷུ་མ་བརྒྱད་མཐེབ་ཀྱི་བརྒྱད་བསྐྱོར་བྱ། གཞན་ཡང་གཟའ་ནི་སྤྱི་གྱི་ཆ་
 འཛིན་པས། གཉིས་པ་ལྷ་སྤྱི་མཆོད་བྱ་སྟེ། བཤེས་བརྒྱན་གྱི་དམར་གདོར་བྱ།
 ལྷར་གསུམ་འཁོར་འཐེབ་བརྒྱད་སྐྱོར་བྱ། ཞེས་ཆོག་ས་སུ་བཅད་དེ་ལྷའི་ཆོ་ག་ལྷག་
 ལེན་གནང་བྱུང་བའི་ཐོག་ལྷན་དུ་ཟས་སྦྱོད་ཉི་ཤལ་སྒྲོང་གསུམ་གཙོས་པའི་ཤ་རིགས་མཐའ་
 དག་དང་། མར་རྟིང་དང་། ཞག་ཆོལ་རིགས་བཙོང་སྒྲོག་ལ་སོགས་པའི་གཞི་ད་
 ཟས་མཐའ་དག་སྤང་དགོས་ཏེ། སྦྱོད་ལམ་ལའང་མི་གཅང་བའི་གྲིབ་སར་འགྲོ་འདུག་
 བྱ་རྒྱུ་དང་། གཞན་ཡང་སྤྱི་གཙོ་གཙོ་དཔེ་གནས་འཛིགས་སུ་རུང་བའི་གཟུགས་དང་གནས་
 སོགས་ལ་བརྟུ་འདུག་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཤ་དམར་ཁྲག་སོགས་དབང་པོའི་ཡུལ་དུ་མ་མཐོང་
 མ་རེག་པ་བྱ་རྒྱུ་སོགས་པའི་ཟས་སྦྱོད་སྤང་སྤང་ཚུལ་བཞིན་དོན་འཁྲོལ་བྱེད་བྱུང་བའི་ཐོག་
 གཙོ་བོ་གོང་གི་གཟའ་ནད་ཡོང་ཁུངས་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲན་བཙུན་བྱེད་བྱུང་བ་ན་ཕན་

ནུས་མུར་ཡང་རང་གི་མྱོང་བཅོས་ཀྱི་སྤྱི་སྒྲུབ་འགྲོ་བྱེད་ཆེ་བའི་སྒྲུབ་དང་ལག་ལེན་སོགས་
 ཀྱི་སྒྲུབ་ཅུང་ཙམ་སྒྲུབ་པར་འདོད་དེ་གཟུང་གི་བཅོས་པའི་ནད་འདི་གཙོ་བོ་ཆད་པ་དང་
 དེའི་དབང་ཅུར་བཞེན་པའི་གདོན་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བས་ན་ཆད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲུབ་བཅོས་
 གནང་དགོས་པར་སྒྲོ་གསར་རྣམས་ནས་དགོངས་གཞིར་བཞག་སྟེ་སྒྲུབ་དུ་མུ་ཉིག་ ༡༥།
 བསམ་ཞོར། ཨ་གར་ ༡༠། ༥་ལེས་ ༡༥། བསམ་བྱུང་། གུར་བྱུང་། ཨ་གར་
 ༡། བྱང་ཆོས་ ༡༥། གཞན་ཡང་བྱུང་དམར་ ༡༥། རྒྱ་བསམ་འཕྲེལ་སོགས་
 སྐབས་བབ་ནད་རྟགས་དང་བསྐྱུན་ནས་སྒྲུབ་བཅོས་གནང་བྱ་དང་། གཞན་ཡང་སྐམ་
 ཁབ་ལག་རྩལ་གྱིས་ཀྱང་ནད་འདིར་དངོས་ཡོད་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པས། གཟུང་
 གྱི་བཅོས་ནད་ལ་ཕན་པའི་སྐམ་ཁབ་ཀྱི་གསང་མིག་ཁ་གསལ་ལུས་ན་ (རྒྱབ་གསང་ ༡༠ རྟེ་
 DU-20) (རྒྱབ་གསང་ ༡༥ DU-26) (རྒྱབ་གསང་ ༩ SI-3) (མཁལ་
 གསང་ ༡ KD-1) (གཞན་ཡང་རྒྱབ་གསང་ ༡ དང་ ༥ SI-1-6) (མདུན་
 གསང་ ༡༥ REN-15) (རྒྱབ་གསང་ ༡༤ DU-14) (སྤྱི་ཤུན་གསང་ ༥-P-
 5) (ཕོ་གསང་ ༤༠ SI-40) (མཆིན་གསང་ ༩ LIV-3) (ལྗང་གསང་ ༤༡
 UB-62) སོགས་པའི་གསང་ས་ཁག་ལ་སྐམ་ཁབ་བདུན་ཕྱག་རེར་ཐེངས་ ༡ རེ་རྒྱབ་
 རྒྱ་དང་། ཁབ་བཙུགས་ཡུན་རྒྱུང་མཐར་སྐར་མ་ ༡༠ རས་ ༤༠ བར་འཛོག་
 དགོས། རད་པ་བརྒྱལ་གྱི་བཙོག་སྟེ་དྲན་མེད་རིལ་བཟུང་པའི་གནས་སྐབས་སུ་དྲན་
 པ་མུར་དུ་གསོ་ཐབས་དང་། ཇ་དག་གནས་ཚུལ་ལས་མུར་དུ་སྒྲོབ་ཐབས་དང་ཡར་ལངས་
 ཐབས་པར་བྱེད་རྒྱུར་དམིགས་བསལ་གྱི་གཤམ་འོག་གསང་མིག་ཁག་ལ་སྐམ་ཁབ་མེད་སྟོན་

གནང་ན་ནད་པ་མུར་དུ་བྱམ་པ་གསོས་ཏེ་ཡར་ལངས་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། ར་
བྲག་གི་གསང་ས་བཞི་ནི།

༡། (རྒྱལ་གསང་ ༡༠ DU-20) གནས་ས་འཛོལ་ཐབས་ནི། ཡ་མཚུའི་
མཚུ་གཤོང་གི་དཀྱིལ་གཞུང་གསང་ས་དེར་སྐྱམ་ཁབ་སོར་ཕྱེད་ཀ་ཡས་མས་གཞུང་
བཅུགས་བརྒྱབ་ཆོག།

༢། (རྒྱལ་གསང་ ༡༦ DU-26) གནས་ས་འཛོལ་ཐབས་ནི། ཐོད་པའི་
སྐྱ་མཚམས་ནས་གྲེན་དུ་ནད་པའི་སོར་ ༡༡ 5 Cun འཇལ་བའི་གསང་ས་འཁེལ་
ས་དེར་སྐྱམ་ཁབ་སོར་གཉིས་ནས་གསུམ་བར་འཕྲེད་བཅུགས་བྱ་རྒྱ།

༣། (མཁའ་གསང་ ༡ KD-1) གནས་ས་འཛོལ་ཐབས་ནི། ཀྲང་མཐེལ་
མཐེལ་བོང་ནས་ཕྱིས་པའི་མཇུབ་མོ་གཉིས་པའི་དབྲག་གསེབ་མཚམས་ནས་རྟིང་ཀའི་འོས་
སུ་ནད་པའི་སོར་བཞི་གཞུང་བའི་གསང་ས་དེར་སྐྱམ་ཁབ་སོར་གཅིག་ཡས་མས་བཅུགས་
ཆོག།

༤། (རྒྱ་གསང་ ༡ SI-3) གནས་ས་འཛོལ་ཐབས་ནི། ལག་པའི་ཁུ་རྒྱུར་
འདྲིལ་བའི་མཇུབ་རྒྱུང་གཤམ་དང་ལག་མཐེལ་འཕྲེད་གཉེར་ཟད་སའི་གསང་དེར་སྐྱམ་
ཁབ་སོར་ཕྱེད་ཀ་ཡས་མས་དང་བཅུག་ཀྱིས་གིམས་ཤུགས་ཆེ་བརྒྱབ་དགོས།

ཤོང་གི་གསང་མིག་བཞི་ཡི་སྒྲིའི་ཕན་ཡོན་ནི། ལྷད་པ་གཙོས་པའི་ཅའི་
འཁོར་རྒྱགས་ནང་རྒྱུད་རྒྱུད་ཀྱི་སྐྱེལ་ས་བདེ་བསང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཅ་སྐྱབས་
ནང་གི་རྒྱུད་སྐྱེལ་ས་འཁྱུལ་བ་གཙང་མ་བཟོ་བྱུང་བའི་རྩས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད། རེས་བཙས་

སྤྱི་ཚེ་གང་ནད་ཉེ་གས་དང་བསྐྱེན་ནས་ཟླ་བ་ ༩ ནས་ ༤ རྗེས་མགོ་བོར་སྤྱི་ལྟན་
གསེར་ཁབ་བརྒྱབ་རྒྱ་དང་། བྲང་གཞུང་དང་སྒོ་ག་གསང་སྒྲིང་གསང་བཅས་ལ་མེ་
བཅའ་བརྒྱབ་ཆོག འོན་ཀྱང་བདག་འདྲ་ཤེས་ཚྱུང་གིས་ཐོངས་པའི་སྤྱན་པའི་མིང་
འཛིན་པས་གཟུང་གདོན་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་སྤྱན་བཅོས་སོགས་འབྲི་རྒྱུའི་ཚྱུང་སྒྲོ་བས་མ་
མཆིས་ཀྱང་། བྱིས་འབྲུང་སྒོ་གསར་ནམས་ལ་དབྱུད་གཞིར་པན་རེ་སྤྱི་མ་ནས་ ༡༩༩༧
ཟླ་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་རྒྱ་ས་སྤྱན་ཅིས་ཁང་དུ་ནད་བཅོས་ཉམས་ཚྱུང་ཆོགས་
འདྲུར་བཅར་སྐབས་སིམ་ལ་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་ལྷོ་བྲག་སྤྱན་པ་དེ་རྗེ་ཆེ་བཟན་ནས་བྱིས་
པ་དག་ལེགས་འཕེལ།

སྤྱིར་སྤྱིས་པ། གསོ་རིག་གཞུང་བཟང་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལས།
སྒོ་གསུམ་ངལ་བས་བྲངས་པའི་རྒྱུའི་ཐིགས་པ།
མཁས་དགའི་སྤྱན་སྤྱར་མཆོད་སྤྱིམས་མི་སེལ་ཡང་།
ངལ་བས་སྤྱད་པར་མཆོད་པའི་རྒྱ་རུ་བཞུ།

༡༡། །དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱད་ལས་བསྟན་
 པའི་སྟོང་བརྒྱད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་དེ་གཉིས་ཀྱི་
 འབྲེལ་བའི་སྟོར་རུང་ཅམ་བཞེད་པ།

སྐར་རྩིས་པ་ཨ་མདོ་ལོགས་བཤད།

དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་སྦྱར་བཤད་ཚུལ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
 ན་ཡང་། འདིར་དཔལ་ལྷན་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ལུགས་ལྟར་བཤད་པ་ལ། བྱེ་སྟོང་ཀྱི་
 འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དང་། ནང་བརྒྱད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆགས་ཚུལ་དེའི་བར་གྱི་འབྲེལ་
 བའི་སྟོར་བཤད་པ་ལས། དང་པོ་བྱེ་སྟོང་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་དེ་ལ་ཡང་། ས་
 ཡི་གོ་ལ་བཤད་པ་དང་ནམ་མཁའི་གོ་ལ་བཤད་པའོ། །དང་པོ་ས་ཡི་གོ་ལ་དེ་ཡང་ཆགས་
 གནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་བསྐྱལ་བ་བཞི་ཡོད་པ་ལས། རྟོང་བའི་བསྐྱལ་བ་འདས་པ་ན་
 སེམས་ཅན་གྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཀྱིས་སྦྱོགས་བརྒྱར་རྒྱུ་གཡོས་ཏེ། རྒྱུ་ཡུན་རིང་ག་ཡུག་
 མཐར་རྒྱུང་རོ་དྲི་རྩེ་རྒྱ་གམ་ཞེས་ཁམས་ལྷ་ལས་གྲུབ་པའི་རྒྱུང་རྩལ་སྤྲིང་མཁྱེགས་པ་
 ཞིག་ཆགས་པ་དེར་རྒྱུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞེས་བཞེད། དེ་ནི་ཐད་ཀར་དཔག་ཆད་འབྱུང་
 སྟེན་བཞི་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་དཔག་ཆད་འབྱུང་སྟེན་བརྒྱ་གཉིས་དང་མཐུག་རྣམས་དཔག་
 ཆད་རྟོང་སྟེན་ལྷ་བརྒྱ་མཐའ་སྟོར་དང་བཅས་པའི་ནང་། མེ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་ཐད་

ཀར་དཔག་ཚད་འབུམ་ཕྱག་གསུམ་ཁོར་ཡུག་དུ་དཔག་ཚད་འབུམ་ཕྱག་དགུ་བ་ཅན་དེར།
 རི་བདུན་པ་དྲེ་རི་འམ་ཏྲ་གདོང་མེ་ཞེས་བཟོད། དེའི་སྟོང་ཆུ་དཀྱིལ་ཐད་དཀར་
 དཔག་ཚད་འབུམ་ཕྱག་གཉིས་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་དཔག་ཚད་འབུམ་ཕྱག་དུག་ཡོད་པ་དེར་
 རྒྱ་མཚོ་བདུན་པ་ལན་ཚུའི་མཚོ་ཞེས་བཟོད། དེའི་སྟོང་ས་དཀྱིལ་ཐད་ཀར་དཔག་
 ཚད་འབུམ་ཕྱག་གཅིག་དང་། ཁོར་ཡུག་ལ་དཔག་ཚད་འབུམ་ཕྱག་གསུམ་མཐུག་
 རམས་ཀྱི་ཚད་ཚང་མ་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་བཅུ་རྒྱུད་དང་མཚུངས། དེ་ལྟར་དཀྱིལ་འཁོར་
 བཞི་པོའི་འོག་མ་འོག་མས་སྟོང་མའི་མཐའ་སྟོར་ཏེ། སྟོང་གི་ཁ་དེ་ཆ་མཉམ་ཞིང་
 དབྱེབས་རྒྱུ་པོར་ཡོད་པ་དེ་ནི། དཔེར་ན། པོར་བཆེ་རྒྱུད་ཡོད་པ་ཅན་བཞི་
 གཅིག་ནང་གཅིག་ཅེགས་པ་བཞིན་ནོ། །དེའི་སྟོང་འཛིན་པ་དང་སྐབ་པར་བྱེད་པའི་
 རྒྱུད་གིས་རི་རབ་དང་གླིང་ཕྱན་སོགས་ཀྱི་དབྱེབས་བྱུང་སྟེ། ས་དཀྱིལ་དབུས་སུ་ལྷན་
 པོའི་རང་གཟུགས་དཔངས་སུ་དཔག་ཚད་འབུམ་ཕྱག་གཅིག་དང་། ཅ་བ་རྒྱུ་མ་འི་
 ཚད་ཐད་ཀར་དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་དུག་ཡོད་ཅིང་ཅེ་ཅེ་མོ་ནས་ཅ་བའི་བར་ཁ་བྱིར་རིམ་
 པ་ལ། གདུགས་ཕུབ་པ་ནང་བཞིན་གཅིག་སྟོང་གཅིག་གིས་བཀའ་བ་དེར་ཅིས་གཞུང་
 ལས་དྲེ་རི་ལྷ་ལྷེད་ཞིང་། ལྷན་པོའི་སྟོང་གི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་བཅུ་
 ཡོད་ཅིང་ས་དཀྱིལ་དང་ཕྱད་མཚམས་ཀྱི་ཅ་བའི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་
 དུག་ཡོད་པས་དཀར་ཡོལ་བསྐང་བ་ལྟར་སྟོང་གཡེལ་བའི་ཁ་མཚམས་ནས་གམ་བུ་བདགས་
 པ་ལྟར་ཕྱི་རིམ་ནང་རིམ་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་པོར་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དུ་རྒྱུ་པོར་
 བསྐྱོར་ཞིང་འབྱུང་བ། ནང་མ་ལས་རིམ་བཞིན་ཕྱི་མ་རིང་བས་རྒྱ་ཁྱོན་པོར་ཕྱི་མ་

དེ་རི་དུག་པ་བསེལ་རི་དང་མཉམ་པས་ནང་དུ་ཉི་འོད་མེ་ལོག་གྱང་། དེར་གནས་པའི་
མེ་ནམས་རང་འོད་ཀྱིས་འཛོམས། །དཔའ་པོ་གཙུག་ལག་སྤང་བས་ལྷན་པོའི་རྩ་ལྗོངས་
དབུས་མ་སློག་གིང་གི་ཚུལ་དང་། བཞི་པོ་ཐུར་དུ་འཕྱང་བ་དེ་རྗེ་ཙུ་ལེ་ནམ་པར་
གསུངས་པ་སོགས་བཞེད་ཚུལ་མང་དུ་སྤང་ཡང་འདིར་གྲགས་ཆེ་བ་དང་བརྟན་པའོ།

ལྷན་པོའི་ཙུ་ལེ་ཕྱི་མཐར་དཔག་ཆད་སྟོང་སྤྲག་གཅིག་གི་རྒྱ་ཁྲི་ཅན་གྱི་སྟེགས་
བུ་དེ་རྗེའི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐྱར་ཞིང་། དེ་ནས་ལྷན་པོའི་པ་ཁྱེར་བཅད་མཆོམས་གྱི་
བར་དཔག་ཆད་སྟོང་སྤྲག་བརྒྱ་དུག་གི་ཆ་ལ་ཆ་མཉམ་བཅོ་བརྒྱད་དུ་བསོས་པའི་ནང་སྤྱང་
དུག་དང་མཚོ་དུག་རི་དུག་སྟེ་རིམ་བཞིན། ཟླ་བ་དཀར་པོ་རབ་མཚོག་ཀྱང་ག་དང་།
མེའམ་ཅི་དང་ཁྲུང་ཁྲུང་སྤྱང་དུག་གི། །བར་དུ་སྤྱང་ཅི་མར་ཞོ་འོ་མ་དང་། །ཁུ་
ཆང་མཚོ་མཐར་འོད་སྟོན་མཐར། །མཆན་མེ་ཁོར་འོད་བྲོའི་བསེལ་རིས་བསྐྱར། །རི་
སྤྱང་རྒྱ་མཚོ་སོ་སོའི་རྒྱ་ཆད་ནི་ཆ་མཉམ་དཔག་ཆད་བརྒྱད་བརྒྱ་བརྒྱད་རུ་བརྒྱད་དང་
རྒྱང་གྲགས་གསུམ་གཞུ་འདོམ་ཆིག་སྟོང་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཅིག་སོར་མོ་བརྒྱ། ལས་
ལྗོངས་དང་། ལས་ཀྱི་སྤྱུམ་ཆ་གཅིག་བཅས་ཡོད། འདི་དག་ལ་སྤྱང་དུག་ལོངས་སྟོང་
ཀྱི་ས་ཁེས་བརྗོད་ཅིང་ལྷའི་ལོངས་སྟོང་དང་མཉམ་པས་དེ་ལྟར་བཏགས། རི་རབ་ཀྱི་
ཁོང་གསེང་དུ་གནས་པས་ན་བདག་ཅག་གི་ཤའི་མིག་གི་སྟོང་ཡུལ་ལས་འདས་པའོ།
བསེལ་རིའི་ཕྱི་མཆོམས་ནས་ལན་ལྟེ་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཐུག་གི་བར་གྱི་ས་ནི་སྤྱང་བདུན་པ་འཛོམས་
སྤྱང་ཆེན་པོའི་ལས་ཀྱི་སར་གྲགས་པ་སྟེ། ཞིང་དུ་དཔག་ཆད་སྟོང་སྤྲག་ཉེར་ལྗོངས་
ཅིང་། སྤྲུགས་མཆོམས་སུ་མཉམ་པར་དུམ་བུ་བརྒྱ་གཉིས་སུ་གནས་པས་ཀྱན་ནས་

ཟླམ་པོར་གྱུར་པ། དེའི་མཐར་མཆོད་བདུན་པ་ལན་ཚུའི་རྒྱ་མཆོད་རྒྱ་ཆད་འབུམ་ཕྱག་
 བྱེད་དང་ལྷན་པས་བསྐོར་བའི་མཐར་འཁོར་བདུན་པ་ནི་རྩེ་རི་འམ་རྟ་གཤོང་གི་མེ་རྟེ། མེ་
 དཀྱིལ་གྱི་ལྷག་མས་བསྐོར་ཞིང་དེའི་མཐར་ཟུང་དཀྱིལ་གྱི་ལྷག་མས་བསྐོར་བ། དེ་
 གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་ཆད་ཀྱང་འབུམ་ཕྱག་བྱེད་པར་མཉམ་པའོ། ཁྲིང་བདུན་པ་འཛམ་གླིང་
 ཆེན་པོ་ལས་ཀྱི་ས་ལ་དུམ་བུ་བརྒྱ་གཉིས་བཅད་པའི་དུམ་བུ་སོ་སོར་རྒྱ་མཆོད་དང་འབྲེལ་
 པའི་རྒྱ་པོ་ཆེན་པོ་ནམས་ཀྱིས་བསྐོར་བའི་ཕྱོགས་བཞིའི་དབུས་སུ་ཤར་དུ་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན་
 གྱི་གླིང་ཟུག་མ། ལྷོ་མེ་ཟུར་གསུམ། རུབ་དུ་རྒྱ་ཟླམ་པོ། བྱང་དུ་ས་གྲུ་བཞིའི་
 དབྱིབས་དང་། རྒྱ་ཕྱོག་གྱི་ཆད་རིམ་བཞིན་དཔག་ཆད་བདུན་སྟོང་། བརྒྱད་སྟོང་།
 དགུ་སྟོང་། བྲི་ཁག་དག་དུ་ཡོད་པའི་གླིང་ཆེན་པོ་རེ་རེ་ལ་གླིང་ཕྱག་གཉིས་རེས་བསྐོར་
 ཅས་ཟླམ་པོ་པརྟའི་འདབ་མའི་ནམ་པར་གནས་སོ། །དེས་ན་ལྷོ་གླིང་གསུམ། རུབ་
 གླིང་གསུམ། བྱང་གླིང་གསུམ། ཤར་གླིང་གསུམ་ནམས་སུ་གྱུར་བའི་ཆོ། དེ་
 ནམས་ཀྱི་མིང་ཡང་། ལྷོ་གླིང་ཤར་མ། ལྷོ་གླིང་དབུས་མ། ལྷོ་གླིང་རུབ་མ་ཞེས་
 འདོགས་པ་ལས། མངོན་པ་ལྟར་རྩ་ཡབ་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་འདིར་མི་བཞེད་དོ། ཁྲིང་
 ལྷོ་མ་གསུམ་ལ་འཛམ་གླིང་རྒྱུད་དུ་ཞེས་བཤད་པའི་ལས་ས་དུམ་བུ་གསུམ་གྱི་ལྷོ་གླིང་དབུས་
 མ་བྱེད་དུ་བཞོས་ནས་དེའི་བྱང་མ་དེ་ཡང་དུམ་བུ་དུག་ཡོད་པའི་རིམ་པ་བཞིན། ལྷོ་
 ནས་རྒྱ་གར་དང་། བོད། ལི་ཡུལ། རྒྱ་ནག་གསུམ་ལ། གངས་ལྷན་ནམས་གནས་
 སོ། །བརྒྱུད་འདིར་བརྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་བགྲངས་ཚུལ་ཡང་མཐུན་མོང་དང་མི་མཚུངས་
 ཏེ། འདོད་ཁམས་ན་བརྒྱ་གཅིག གཟུགས་ཁམས་ན་བརྒྱ་དུག་གཟུགས་མེད་ཀྱི་

ཁམས་ན་བཞི་སྟེ་སྤྲོད་པ་སྤྲུམ་ཅུ་ཅུ་གཅིག་པོ་སྤར་བཤད་པའི་ལྷན་པོ་ལ་ལོགས་པར་བརྟེན་
 པར་གསུངས་ཀྱང་། དེ་ཡང་འདོད་ཁམས་ན་བཅུ་གཅིག་ཡོད་དེ། དམུལ་བ་ཡི་
 དྲགས་དུད་འགྲོ་དང་། མི་དང་ལྷ་མིན་འདོད་ལྷ་དུག ཁེས་དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་
 རྟེ། འོག་བཞིའི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞིའི་མཐུག་རམས་ལ་སྤྱེད་སྤྱེད་དུ་བགོས་པའི་ས་དཀྱིལ་
 གྱི་སྤྱེད་མན་ཆད་ཆ་བདུན་ལ་སྤྱིང་ནས་རིམ་པར། གསེག་མ་བྱེ་མ་འདབ་ཚུད་དང་། ལྷ་
 བ་མེ་དང་ལུན་པ་ཆེ། ལྷ་འཕོད་ཆེ་སྟེ་རྣམ་བདུན་རྟོ། བརྒྱད་པ་དྲི་རྩེ་མེ་ལྷེ་དང་བཅས་
 པའི་དམུལ་བ་ནི་བདུན་པའི་མཐར་བཞག་པ་ལས་གནས་གཞན་ལོགས་སུ་མེད་དོ། ལས་
 དཀྱིལ་གྱི་སྤྱེད་གོང་མ་ལའང་ཆ་གཉིས་སུ་བྱས་པའི་སྤྱིང་མར་ལྷ་མིན་དང་། འོག་
 མར་གྲུ། ལོངས་སྤྱོད་དང་ལས་སའི་སྤྱིང་རྣམས་ལ་མི་རྣམས་ཏེ། ཡི་དྲགས་དང་
 དུད་འགྲོ་ལ་འདིར་གནས་ལོགས་སུ་མ་བཤད། དེ་ནས་རི་རབ་ལྷན་པོའི་སྤྱིང་སྤྲུམ་ཅུ་
 ཅུ་གསུམ་གྱི་ནས་ནས་ཡར་དཔག་ཆད་འབུམ་ཡུག་གཅིག་གི་བར་གཟུགས་གཟུགས་མེད་
 གྱི་ཁམས་གཉིས་ཆགས་ཤིང་། སྤྱིང་ནས་རིམ་བཞིན་གཟུགས་མེད་གྱི་གནས་བཞི་སྟེ།
 འདྲ་ཤེས་མེད་མིན། ཅི་ཡང་མེད། རྣམ་ཤེས་མཐའ་ཡས། རྣམ་མཐའ་མཐའ་ཡས་
 ཏེ་བཞི་དང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་གཟུགས་ཁམས་བཅུ་དུག་སྟེ། འོག་མིན། ཤིན་ཏུ་
 མཐོང་། མི་གདུང་། མི་ཆེ་བ་སྟེ་རྩྭ་བཞི། འབྲས་བུ་ཆེ་བ། བསོད་ནམས་སྦྱེས།
 སྦྱིན་མེད། དགོ་རྒྱས་ཏེ་མེ་བཞི། ཆད་མེད་དགོ། དགོ་རྒྱུང་། འོད་གསལ། ཆད་
 མེད་འོད་དེ་རྒྱ་བཞི། འོད་རྒྱུང་། ཆངས་ཆེན། མདུན་ན་འདོན། ཆངས་རིས་ཏེ་ས་
 བཞི་རྣམས་དང་། འདོད་ལྷ་དུག་ལས་གཞན་འཕུལ་དབང་བྱེད་དང་། འཕུལ་དགལ་

དགའ་ལྷན། འཐབ་བྲལ་བཞི་བཅས་སྤྲུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་པར་དུ་གནས་ཤིང་། རི་རབ་
 གྱི་སྤོང་གི་གཞི་ལ་སྤྲུམ་ཅུ་ཙ་གསུམ་དང་དེ་ནས་ས་མཚམས་པར་མུ་ཆེན་རིས་བཞི་འཛིན་
 རྣམས་གནས་པར་གསུངས་སོ། །དེ་ལྟ་བུའི་འཛིན་ཏེན་གྱི་ཁམས་སྤྱིད་པ་སྤྲུམ་ཅུ་ཙ་གཅིག་
 ཁམས་གསུམ་གྱིས་བསྟུས་པ་དེ་དག་ཆགས་པའི་སྤྱི་ཕྱི་རིམ་པ་ཡང་། ཐོག་མར་
 གཟུགས་མེད་དང་། དེ་ནས་གཟུགས་ཁམས། དེ་ནས་འདོད་ཁམས་རྣམས་ཆགས་
 ཤིང་། འདོད་ཁམས་ཀྱང་རིམ་པ་དེ་ལྟ་བུས་ས་འོག་ས་སྤོང་། ས་བླ་རྣམས་རིམ་གྱིས་
 ཆགས་ཚུལ་སོགས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྒྲོན་པ་བཅུད་རྣམས་ཆགས་ཚུལ་རེ་ཞིག་གྲུབ་སྟེ། ད་
 བྱེ་ནས་མཁའ་གོ་ལའི་སྒྲོན་པ་བཅུད་པ་ལ། དེ་ཡང་ལྷན་པོའི་རྩ་དང་བཅའ་རི་ཐུད་
 པའི་ཕྱི་མཐའ་ནས། མེ་རིའི་ནང་མཐའི་བར་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་བྱལ་པའི་གོ་ལ་ཞེས་པ་
 འདེགས་ཤེད་རྒྱུད་གིས་རི་རབ་ལ་ཉེ་བ་བྱུང་བ་མཐོ་ཞིང་གཞུང་དུ་བས་ཅན། མེ་རི་
 ལ་ཉེ་བ་བྱུང་བ་དམའ་བ་པད་འདབ་ཀྱི་རྣམ་པ་ཕྱོགས་ཀྱན་དུ་བྱུང་པོར་གནས་ཡོད། སྤྱིར་
 གོ་ལ་ཞེས་པའི་དོན་ནི། གོ་ལ་ཞེས་པ་སྤྱི་བ་ཁྱད་སྤང་ག་ཤོད་བྱུང་། ཁྱི་ཡང་སོགས་
 སུ་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བའི་སྤྱ། ཁེགས་པར་བསྐྱར་ན་མཐོ་རིས་འཛིན་དུ་འགྱུར། ཁེས་
 གོ་ལའི་ཆགས་ཚུལ་ཐད་ལའང་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་ཁ་གསལ་ཡོད་པ་རིམ་བཞིན་འགོད་
 པ་ལ། དང་པོ། རྒྱུག་བཅེགས་མའི་ལྷགས་ཞེས་པ་ནི་བྱིམ་ཅན་གཟའ་རྣམས་ཀྱང་བྱིམ་
 སྐར་བཞིན་དུ་མྱོ་བྱང་བཤོད་གཉིས་མི་ཤེད་པར་སྤོང་ནས་སྤོང་དུ་བཅེགས་ཏེ་འཕྱགས་
 མེད་དུ་འདོན་པ་ཞིག་གཉིས་པ། འཕྱགས་པར་འདོད་པའི་ལྷགས་ཞེས་པ་ནི་བྱིམ་
 ཅན་གཟའ་རྣམས་བྱིམ་སྐར་དང་མི་འདྲ་བར་བཤོད་ལམ་འཕྱགས་པར་འདོད་མཁན་ཞིག་

གསུམ་པ། རྣམ་པར་སྤྲུལ་མའི་ལུགས་ཞེས་པ་དེ་འཕྲུགས་པར་འདོད་པའི་ལུགས་དང་
 གསེས་སྒྲིང་བཞི་དུས་བཞི་མཉམ་པར་འདོད་པ་ཞིག་བཞི་པ། ལུགས་སྒྲོག་མའི་ལུགས་
 ཞེས་པ་ནི་འཕྲུགས་པར་འདོད་པའི་ལུགས་དང་གསེས་སྒྲིང་གཉིས་དབྱར་དུ་གཅིག་གཞན་
 གཉིས་དབྱར་དུ་གཅིག་པར་འདོད་པའི་ལུགས་ཤིག་ལྟ་བུ། གྲུ་ཆགས་མའི་ལུགས་ཞེས་
 པ་འདི་འཕྲུགས་པར་འདོད་པའི་ལུགས་ནང་གསེས་སྒྲིང་བཞི་དུས་བཞི་འཁོར་བར་འདོད་
 པའི་ལུགས་དེ་ལ་འང་མཁའ་ལ་བྱིས་དང་སར་དུས་བཞི་གཉིས་ཀ་གཡོན་སྒྲོར་དུ་འདོད་
 པ་དང་། དུས་གཡོན་བྱིས་གཡལས་དང་། གཉིས་ཀ་གཡལས་སྒྲོར་དུ་འདོད་པ་བཅས་གསུམ་
 ལ་སོགས་པ་བཞེད་ཚུལ་མང་ངོ་། བྱིས་ནི་རྒྱ་ཤིང་སྒྲ་ལས་ཆོགས་པ་འཇམ་ཕུང་བའི་
 རོད་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འཇམ་དཔལ་ཙ་རྩ་རྩུབ་ལས། བྱིས་སོ་དུག་དུ་ཕན་གནོད་དངོས་
 སུ་སྟོན་པའི་བྱིས་ནི་བརྩ་གཉིས་ཏེ། ལུག་སྒྲང་འབྲིག་པ་ཀུན་ཀྱང་། ཤེང་གེ་བུ་མོ་སྤང་
 རྒྱུ་གཞུ། རྩ་སྤྱོད་བུམ་པ་ཉ་རྣམས་ནི། ཀུན་ལ་རྣམས་རྩ་བའི་ལམ་ཡིན་པས།
 བྱིས་ནི་བརྩ་གཉིས་ཞེས་སུ་གྲགས། ཞེས་སོགས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས་པའི་རྩ་མཆན་
 ནི། རིའི་རྩ་ལ་ཤོ་རི་རབ་ལ་གཞུ་དང་། རྩ་སྤྱོད་དང་། བུམ་པ་དང་། ཉ་དང་།
 ལུག་དང་། རྒྲང་ལ་སོགས་པའི་གདོང་དབྱིབས་དང་འདྲ་བའི་ཐད་ཀར་ཉི་མ་གནས་
 ཆོ་དེ་ལྟར་མིང་འདོགས་ལུགས་གཅིག་དང་། ཡང་འཇམ་ཕུང་གི་རྩང་ན། གཞུ་སྤྱོད་
 བའི་དུས་དང་། རྩ་སྤྱོད་གྱི་ཁ་ཉི་མར་བསྟན་ནས་འདུག་པའི་དུས་དང་། བུམ་པའི་
 རང་གི་ཆང་རོ་རྩས་དང་ཐུན་པའི་དུས་དང་། ཉ་རྣམས་རྩ་བའི་དུས་དང་། ལུ་
 གྲུ་སྤྱོད་པའི་དུས་དང་། རྒྲང་རྣམས་ཞིང་ཆོ་བའི་དུས་དང་། དུད་འགྲོ་རྣམས་འདོད་

[illegible]

པ་ཡིན་ནོ། །ལྷ་སྐར་རེ་རེར་རྐང་བ་བཞི་བཞི་བྱས་པའི་རྐང་བ་དག་རེར་བྱིས་རེར་
 གནས་པ་སྟེ། བ་སྐར་བྱ་ཉི་ལྔ་གི་རྐང་བ་གཅིག་ལྷག་གི་བྱིས་ན་གནས་པ་སོགས་
 རིམ་པར་གཡས་བསྐྱོར་ཚུལ་དུ་གནས་གིང་བྱིས་ནམས་ཀྱི་དང་པོ་ནི་ལྷག་དང་། ལྷ་
 སྐར་གྱི་ཐོག་མ་བ་སྐར་ནས་བཅུ་པ་བཅི་ཉི་མའི་དག་ལོངས་ཐོག་མར་སྦྱོད་པའི་ཕྱིར་རོ།
 དེ་ལྟར་བྱིས་དང་ལྷ་སྐར་ནམས་སྟོན་དུ་གྲུབ་ནས་དེ་རྗེས་ནམས་སོའི་རྐང་བ་བ་མ་ལ་ཉི་
 མ། བ་སྐར་གྱི་ཐོག་མ་ལ་ཟླ་བ་སོགས་བྱིས་སོ་སོར་གནས་པའི་སྐར་མ་དེ་དག་གི་སྟེང་
 དུ་གཟའ་ནམས་སྟེས་ནས་བྱིས་དང་ལྷ་སྐར་དེ་དག་ལ་བདག་པོར་གྱུར་པའི་ཚུལ་གྱིས་
 དབང་བྱེད་པ་སྟེ། དེའང་ཉི་ཟླ་མིག་དམར་ལྷག་པ་དང་། །ཕུར་བུ་པ་སངས་སྟེན་
 པ་དང་། །མཐུག་རིང་སྐྱ་གཅན་དུས་མེ་བརྒྱ། །ཞེས་པ་ནམས་ལས་ཉི་མ་ནས་
 མཐུག་རིང་གི་བར་བརྒྱད་ནི་རི་རབ་ལ་གཡོན་བསྐྱོར་དང་། སྐྱ་གཅན་དང་དུས་མེ་
 གཉིས་ནི་གཡས་བསྐྱོར་གྱི་ཚུལ་གྱིས་རང་འགྲོས་ཚོམ་མོ། །དེ་ལ་ཉི་མ། མིག་
 དམར། ཕུར་བུ། སྟེན་པ་བཞི་གཡས་གྱི་ཡན་ལག་དུ་བྱུང་བས་དྲག་གཟའ་དང་།
 ཟླ་བ། ལྷག་པ། པ་སངས། མཐུག་རིང་བཞི་གཡོན་གྱི་ཡན་ལག་དུ་བྱུང་བས་ཞི་
 གཟའ་ཞེས་བྱ། གཡས་གཡོན་ཞེས་པ་ཉི་མའི་གཡས་གཡོན་དུ་འཆར་རྒྱབ་བྱེད་པའི་
 ལྷ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནོ། །དེ་ནི་སྦྱོད་བརྒྱད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ནས་དེའི་བར་གྱི་འབྲེལ་
 པའི་སྐྱོར་བཤད་པ་ལ། སྦྱིར་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྱུང་དུ་ཁས་ལེན་པས་ན། དེ་
 ལྷ་བུའི་སྦྱོད་བརྒྱད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་གཉིས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་སྦོས་གྲུབ་དང་རྟེན་དང་བརྟེན་
 པའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་གཅིག་གནས་པ་ལ་གཅིག་གིས་རྟེན་བྱེད་པར་མ་ཆད། ཆང་

མ་འབྱུང་བཞིའི་ཁམས་ལས་གྲུབ་པ་ག་སྟག་ཡིན་པ་ནི། བེ་དཀར་ལས། བྱེ་ཡི་
 སྣོད་ཀྱང་འབྱུང་བ་ལ། རྟང་གི་ཡུང་ཁམས་འབྱུང་བ་ལ། རྟོན་དང་སྣོད་ཀྱང་
 འབྱུང་བ་ལ། ཞེས་གསུངས་པས། སྐབས་དེར་བྱེ་ནང་གི་འབྱུང་བ་མཐུན་མིན་སོགས་
 གྱིས་འཛིན་ཅེན་འདིར་ཕན་གཞོད་དང་བདེ་སྟག་འབྲེམ་མིན་ཞིག་འབྱུང་པ་ནི། འབྱུང་
 ཅིས་ཟླ་བའི་འོད་ཟེར་ལས། བྱེད་ལས་མ་འབྲུགས་བདེ་སྟེར་ཞིང་། འབྲུགས་ན་ན་
 འཆིའི་སྟག་བསྐལ་བསྐྱེད། རྟེ་བྱིར་འབྱུང་དུས་ཡུང་པོ་ལ། རྟེན་ཁྲོག་ལས་བསྐྱེད་
 འདུ་བ་ཡི། ནད་དང་ཡེ་འཕྲོག་གཤེད་བཞིས་སྦྱོད། བདེ་སྟག་མ་ལུས་འབྱུང་བས་
 བྱེད། རྟེ་བས་ལ་བྱིར་ན་ཅིས་འདི་གཅེས། ཞེས་དང་ཡང་འཇམ་དཔལ་ཙ་ཀྱུད་
 ལས། ཀྱུ་སྐར་མང་པོར་གསུངས་པ་སྟེ། རྟོང་ཕྱག་དུག་ཅུ་ཙ་བཞིའོ། དུས་ཀྱི་ཐ་
 མ་འདི་ལ་ནི། རྟེ་དག་གིས་ནི་རྩས་པ་ཡོད། ཅེས་གཟུལ་སྐར་གདུག་པ་ཅན་དང་
 ས་བདག་ངན་པ་དག་གིས་བྱ་བར་ལམ་འགྲོ་མི་ཡོང་བ་དང་། ལུས་ལ་ན་ཆ་དང་ཡིད་
 ལ་སྟག་བསྐལ་སོགས་སྟེར་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་སྟོག་ཀྱང་འཕྲོག་པར་གསུངས་པས་
 དེ་དག་གི་བཙོས་ཐབས་ཆེ་ཅིས་དང་ཀེག་ཅིས་སོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལས་བསྟན་པ་བཞིན་
 ཉམས་སུ་གྱངས་ན། དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་དང་བར་ཆད་སོགས་ལས་བསྐྱོག་ཐུབ་པར་
 གཤོད་མི་ཟེའོ། རྟེ་མཆན་ནི་ང་རང་ཆོ་རྟེན་ཁྲོག་གི་རྟེན་ལས་མ་གྲོལ་བ་དང་སངས་
 རྟེན་ནི་མི་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པས་སོ། གཞན་ཡང་། བྱེ་རོལ་རྟེན་གཤེས་དང་དུས་བཞིའི་
 འབྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་གི་འབྱུང་བཞི་ཆ་མ་སྟོམ་པའི་དབང་གིས་སེམས་པ་སྦྱིད་མ་
 སྦྱིད་དང་གཟུགས་པོ་བདེ་མིན་སོགས་འབྱུང་བར་མ་ཟད། བྱེ་རོལ་དུས་ཚུགས་ཀྱི་

འཕེལ་རིམ་དང་བརྟན་ནས་ནང་གི་ཅིའི་འཕར་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་ནི། བྱི་
 མ་རྒྱུད་ལས། དུས་བཞི་ཁམས་ལཱའི་འབྱུང་བ་བཅི་བ་ནི། །དང་པོ་དུས་དོན་ཁམས་
 དང་ཅ་རུ་ལྟར། །མ་བྱ་དག་གྲགས་བཞི་ཡིས་སྒྲོར་འགོ་བཅི། །དེའི་དང་དབྱར་
 རྟོན་དགུན་བཞི་དུས་མཆོམས་ལ། །དེའི་ཆ་གསུམ་ནི་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྲས་དུས། །ན་
 བ་དཔོ་དང་ནག་པས་ནམ་ཆོད་འཛིན། །ཤེའུ་ཅོ་ག་རང་སྐད་འབྲིན་པའི་དུས། །བདུན་
 ཅུ་ཅ་གཉིས་ཤིང་ཁམས་མཆོན་ཅ་རྒྱ། །ཅོ་གའི་སྐད་ལྟར་ཕྱ་ལ་གྲིམས་པར་འཕར།།
 ལྷག་མ་བཅོ་བརྒྱད་ས་ཁམས་མཆོར་ཅ་རྒྱ། །དབྱར་ཆ་གསུམ་ནི་འདབ་རྒྱས་ཆར་
 གྱི་དུས། །ས་ག་སྟོན་དང་ཚུ་སྟོད་ནམ་ཆོད་འཛིན། །བྱ་ཡི་རྒྱལ་པོ་ཁྲ་བྲུག་སྐད་
 འབྲིན་དུས། །བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་མེ་ཁམས་སྟིང་ཅ་རྒྱ། །ཁྲ་བྲུག་སྐད་ལྟར་སྟོམ་
 ལ་རིང་བར་འཕར། །ལྷག་མ་བཅོ་བརྒྱད་ས་ཁམས་མཆོར་ཅ་རྒྱ། །སྟོན་ཆ་གསུམ་
 ནི་ཅི་ཐོག་སྟོན་པའི་དུས། །ཁྲོ་ཁྲུན་ཁྲུམས་སྟོད་དབྲུག་པས་ནམ་ཆོད་འཛིན། །ཤེའུ་
 རུར་བ་གཤོག་སྒྲ་འབྲིན་པའི་དུས། །བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་ལྷགས་ཁམས་སྟོན་ཅ་རྒྱ། །ཤིང་
 པོའི་སྐད་ལྟར་བྱང་ལ་རྩུབ་པར་འཕར། །ལྷག་མ་བཅོ་བརྒྱད་ས་ཁམས་མཆོར་ཅ་
 རྒྱ། །དགུན་ཆ་གསུམ་ནི་ས་རྒྱ་འབྲགས་སྐད་དུས། །སྟོན་དུག་མགོ་རྒྱལ་གསུམ་
 གྱིས་ནམ་ཆོད་འཛིན། བ་བ་ནག་པོ་དུ་སྐད་འདོན་པའི་དུས། །བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་
 རྒྱ་ཁམས་མཁལ་ཅ་རྒྱ། །མཐིང་རིལ་སྐད་ལྟར་འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕར། །ལྷག་
 མ་བཅོ་བརྒྱད་ས་ཁམས་མཆོར་ཅ་རྒྱ། །ཉི་མ་གང་ལྷོག་དབྱར་དགུན་འབྲིང་པོར་བཅི།
 དུས་མཆོམས་བཅོ་བརྒྱད་ཕྱག་བཞི་བདུན་ཅུ་གཉིས། །ས་ཁམས་མཆོར་ཅ་དར་ཁིང་

ཉུང་ཤོས་དེར། །ནས་ཟན་སྒྲིང་ལྟར་བྱང་ལ་འཇམ་པར་འཕར། །ཞེས་སོགས་གསོ་
 རིག་རང་ལུགས་དབྱེད་ར་རྟོར་ཟླ་དང་པོ་ནས་བཟུང་ཞིང་། །ཟླ་བ་དང་པོ་དང་གཉིས་
 པ་གཉིས་ཀྱི་ཟླ་བདག་སྟག་ཡོས་གཉིས་ཡིན་པ་དང་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྟོག་ཁམས་ཤིང་ཡིན་
 སྟབས་ཕྱི་རོལ་དུ་ཤིང་ཁམས་འབྲེལ་བར་བརྟེན་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྱས་པ་དང་། རང་དུ་
 ཞག་དོན་གཉིས་ལ་ཤིང་ཁམས་མཆིན་པ་དང་མཐིས་པའི་རྩ་དར་བས་རྒྱ་བ་དང་། དེ་
 བཞིན་རྟོར་ཟླ་གསུམ་པའི་ཟླ་བདག་འབྲུག་དང་དེའི་སྟོག་ས་ཡིན་པས་ཞག་སྟག་མ་བཙོ་
 བཅུད་ལ་ས་ཁམས་མཆེར་རྩ་རྒྱ་ཚུལ་དེས་གཞན་དག་ལ་འང་རིགས་འགྲེས་བྱ་ཞིང་།
 གོང་གི་འདི་དག་ཆང་མས་ཕྱི་ནང་གི་འབྲེལ་བ་མཆོན་ཡོད་པ་ནི་ང་ཆོས་གསལ་བར་མཐོང་
 ཐུབ་ལ། གལ་སྲིད་དེ་དག་བར་འབྲེལ་བཙུང་ཡང་མེད་ཆེ་གཅིག་གི་འགྱུར་ལྷོག་ལས་
 གཅིག་ལ་འགྱུར་བ་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་ནི་དངོས་གནས་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་བ་དེ་རྟེན་ལགས་
 པས་འབྲེལ་བཤད་ཁྱ་མ་དགོས་ཤིང་། འདི་དག་ནི་དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་
 ཉུང་ལས་བྱུང་བ་ནམས་དམ་པ་གོང་མ་ཆོས་འབྲེལ་བ་ཇི་བཞིན་དེ་སྒྲིང་ཅམ་ཁུས་པ་རེ་
 ཞིག་རྫོགས་སོ།།

སྒྲིང་པ། ཕྱི་ནང་སྒྲིང་བཅུད་མཐའ་དག་འབྱུང་བཞི་ཡི།།
 ཁམས་ལས་གྲུབ་ཅིང་འབྲེལ་བའི་དན་རྟགས་སུ།།
 ཕྱི་རོལ་གནམ་གཤིས་ཤོད་གྲང་འགྱུར་བག་གིས།།
 རང་གི་སེམས་ཁམས་དག་འསྐྱེད་གར་ལ་བསྐྱར།།

དེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་མངའ་ཤིང་ཡིད་འོང་བས།།

ཡིད་ཀྱི་དགའ་བའི་རྒྱབས་ཐེང་མཁར་འདྲན་ཞིང་།།

གཅིན་སྐྱུག་གད་སྟེགས་འབྲུགས་པའི་ཁོར་ཡུག་གིས།།

དགའ་བའི་བྱ་ལོ་སྐྱོ་བའི་ཞིང་ལ་སྐྱེལ།།

ཞེས་སྒྲི་ལོ་ ༡༩༩༥།༡༠།༢༩ ཉིན་རྒྱ་ས་ནས།།

